

# Szkolenie okresowe dla pracowników administracyjno-biurowych i innych specjalistów



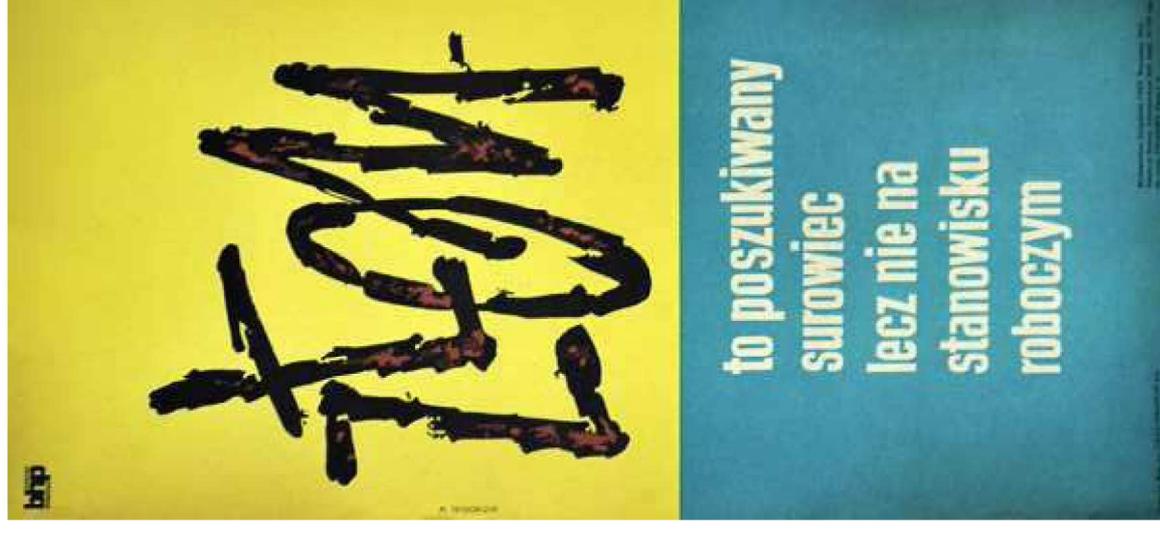
# Cel szkolenia:

**Aktualizacja i uzupełnienie wiedzy i umiejętności w szczególności z zakresu:**

- oceny zagrożeń związanych z wykonywaną pracą,
- metody ochrony przed zagrożeniami dla zdrowia i życia pracowników,
- kształtowania warunków pracy w sposób zgodny z przepisami i zasadami bhp,
- postępowania w razie wypadku oraz w sytuacjach awaryjnych



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

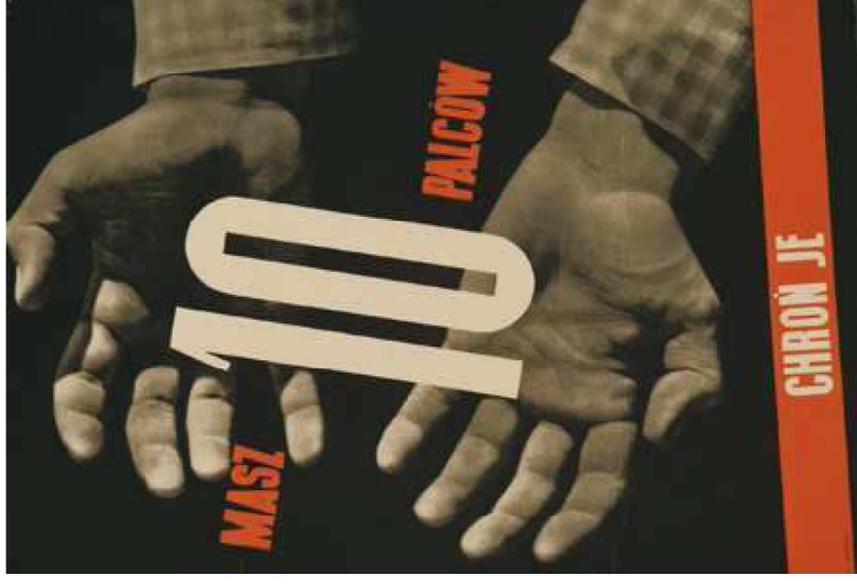
- 4) zapewnić rozwój spójnej polityki zapobiegającej wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym uwzględniając zagadnienia techniczne, organizacje pracy, warunki pracy, stosunki społeczne oraz wpływ czynników środowiska pracy,
- 5) uwzględnić ochronę zdrowia młodocianych, pracownic w ciąży lub karmiących 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
- działaniach 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

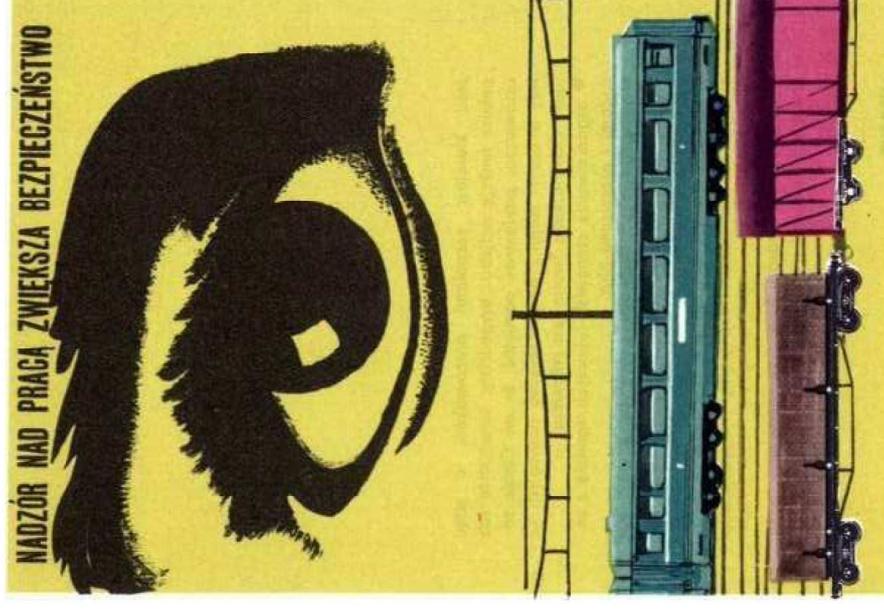


## Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bhp

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 podczas wykonywanych przez nich prac.



## 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

Rzeczpospolitej Polskiej i należy do grupy podstawowych praw gwarantowanych przez Państwo.



## Prawo 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.

## Prawo do oddalenia się z miejsca pracy

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



### Podstawowe obowiązki pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny :

- 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,
- dbanie o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i 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 ostrzeżenie współpracowników, a także innych osób znajdujących się w rejonie zagrożenia, o grożącym 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:

- upomnienia
- nagany
- pieniężną

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



# 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 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.)
- 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 dotychczasowej (art. 179 k.p.);
- prawo do urlopu macierzyńskiego (art. 180 k.p.);
- prawo do przerw w pracy na karmienie dziecka piersią (art. 187 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: przepis nie stosuje się do pracownicy w okresie próbnym, nie przekraczającym jednego miesiąca.**

Umowa o pracę zawarta na czas określony lub na czas wykonywania określonej pracy albo na okres próbny 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 x 30 minut wliczane do czasu pracy
- pracownica karmiąca więcej niż jedno dziecko: 2 x 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 dźwignia i przewożenia ciężarów

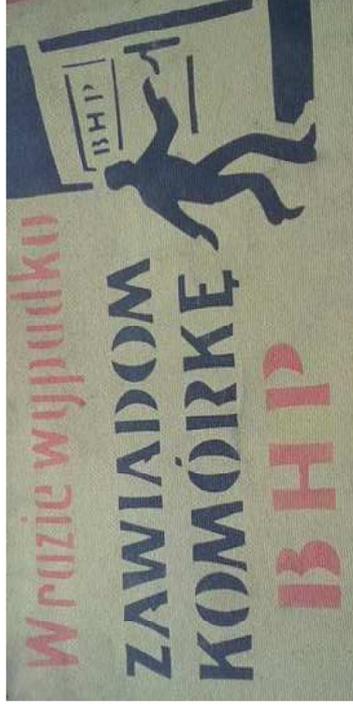
Wyszczególnienie	Normy dla kobiet w ciąży lub w okresie karmienia	Normy dla kobiet nie będących w ciąży lub w okresie karmienia
Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów po powierzchni płaskiej	3 kg (praca stała) 5 kg (praca dorywcza -do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej)	12 kg (praca stała) 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

# Wypadki przy pracy

## DEFINICJA WYPADKU PRZY PRACY

**Za wypadek przy pracy** uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, powodujące 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.



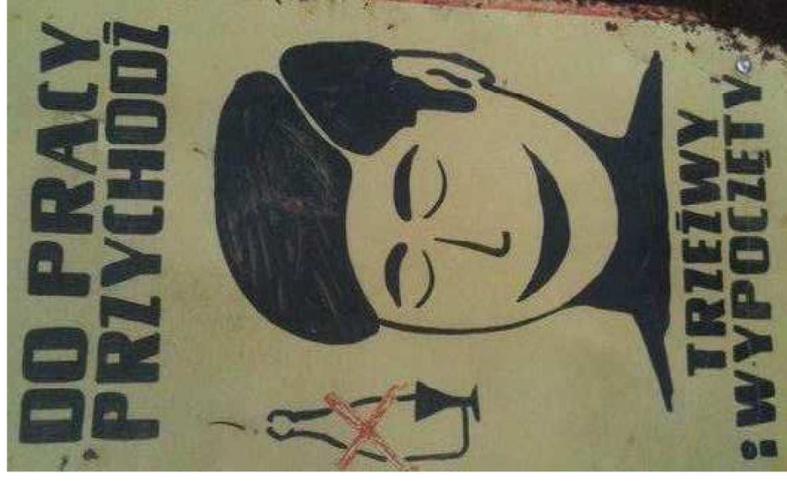
- Na równi z wypadkiem przy pracy** traktuje się - w zakresie uprawnień do świadczeń - wypadek, któremu pracownik uległ:
1. w czasie trwania podróży służbowej, w okolicznościach innych niż określone wyżej, chyba że wypadek spowodowany został postępowaniem pracownika, które nie pozostawało w związku z 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 działające w zakładzie pracy organizacje polityczne lub zawodowe, lub uczestnicząc w organizowanych przez nie czynach społecznych.

# Wypadki przy pracy

## Wyłączenie prawa do świadczeń

**Prawa do świadczeń określonych w ustawie  
pozbawiony jest poszkodowany:**

- gdy wyłączną 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 będącego pod wpływem alkoholu otrzymuje prawo do świadczeń).



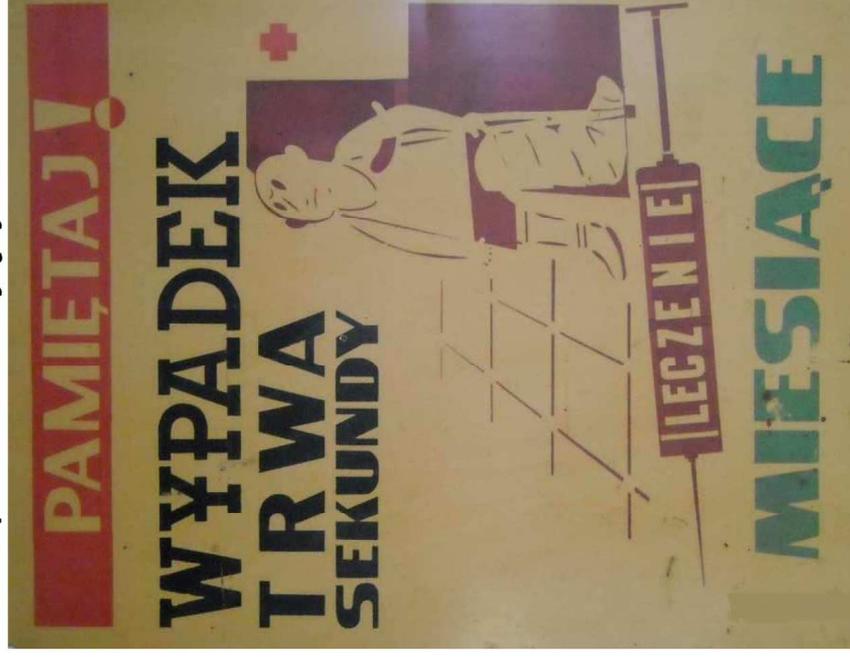
# Wypadki przy pracy

## DEFINICJE

**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 ciężki 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 zagrażająca życiu, trwała choroba psychiczna, trwała, całkowita lub znaczna niezdolność do pracy w zawodzie albo trwała, poważne zeszpecenie lub zniekształcenie 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. 1227 tj. z późn. zm.)**

Za wypadek w drodze do pracy lub z pracy uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną 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.

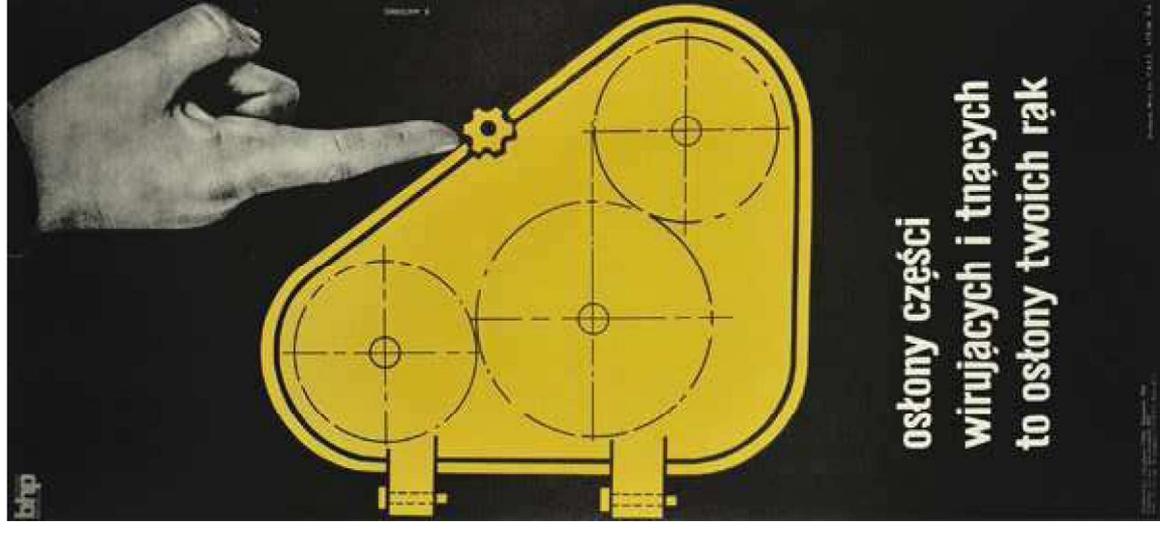
Za drogę do pracy lub z pracy uważa się oprócz drogi z domu do pracy lub z pracy do domu również drogę do miejsca lub z miejsca:

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.



# 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 wiąże 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 urządzenia ograniczające lub eliminujące 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.

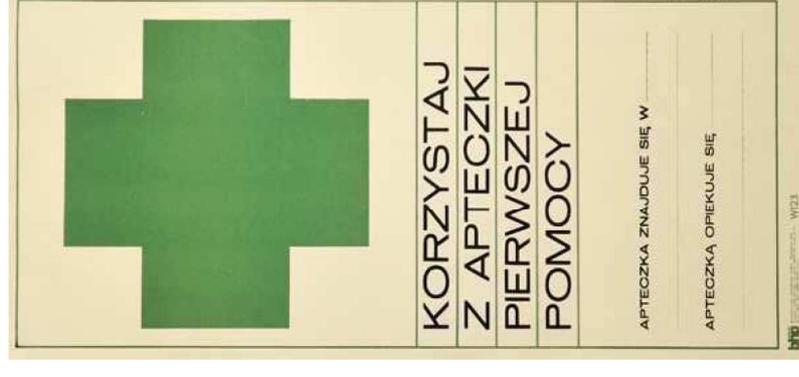
### Okresowe badania lekarskie:

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 względów profilaktycznych.

## Zapewnienie odpowiedniego stanu higieniczno-sanitarnego

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



## Fizyczne

- hałas
- drgania (wibracja)
- promieniowanie (jonizujące, podczerwone, nadfioletowe, laserowe)
- pole elektromagnetyczne
- oświetlenie
- pyły przemysłowe
- czynniki niebezpieczne mogące prowadzić do urazów:
  - powierzchni na których możliwy jest upadek
  - ruchome elementy maszyn
  - przemieszczające się wyroby i materiały
  - ostre oraz wystające elementy i krawędzie

## Chemiczne

- w zależności od możliwych skutków i rodzaju ich działania:
  - toksyczne
  - drażniące
  - uczulające
  - rakotwórcze
  - mutagenne
  - upośledzające funkcje rozrodcze
- w zależności od sposobów wchłaniania:
  - przez drogi oddechowe
  - przez skórę i błony śluzowe
  - przez przewód pokarmowy

## **Biologiczne**

- mikroorganizmy
  - bakterie
  - wirusy
  - grzyby
  - pierwotniaki
- substancje wytwarzane przez mikroorganizmy
  - toksyny
  - alergeny
- makroorganizmy
  - rośliny
  - zwierzęta

## **Psychofizyczne**

- obciążenie fizyczne (statyczne i dynamiczne)
- obciążenie nerwowo-psychiczne:
  - obciążenie umysłu
  - obciążenie lub niedociążenie percepcyjne
  - obciążenie emocjonalne

<b>Przeznaczenie pomieszczenia</b>	<b>Dopuszczalny poziom ekspozycji na hałas (dB)</b>
Pomieszczenie do pracy wymagającej silnej koncentracji	<b>35</b>
Pomieszczenie administracyjne w wewnętrznych źródłami hałasu	<b>45</b>
Pomieszczenie administracyjne bez wewnętrznych źródeł hałasu	<b>40</b>

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.

Stosunek powierzchni okien do powierzchni podłogi w pomieszczeniach powinien być nie mniejszy niż 1:8

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.



**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.**

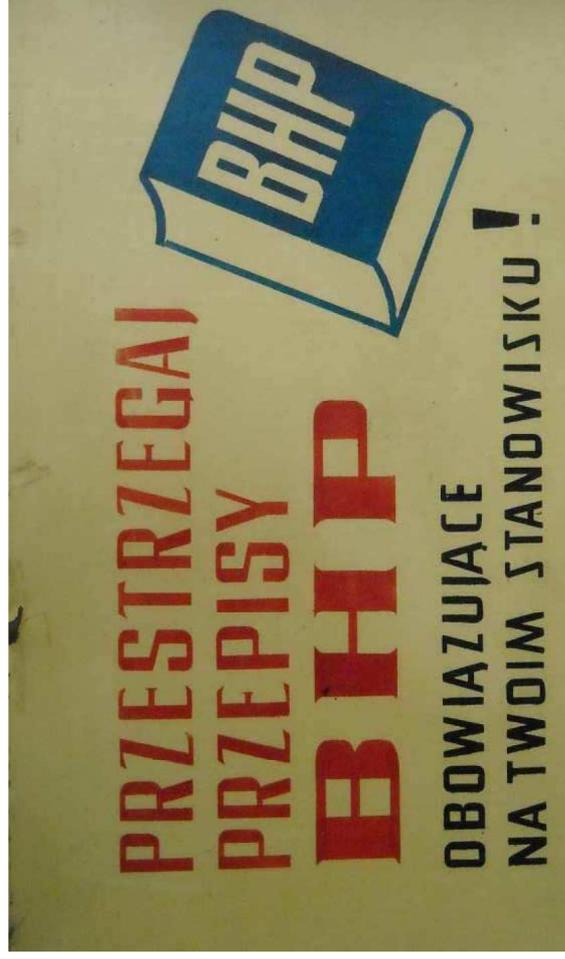
**Natężenie światła dla stanowisk komputerowych powinno wynosić co najmniej 500 Luxów.**

Problemy związane z organizacją  
stanowisk pracy biurowej,  
z uwzględnieniem zasad ergonomii,  
w tym stanowisk wyposażonych  
w monitory ekranowe i inne  
urządzenia biurowe

Na każdego pracownika w pomieszczeniu z komputerami powinno przypadać:

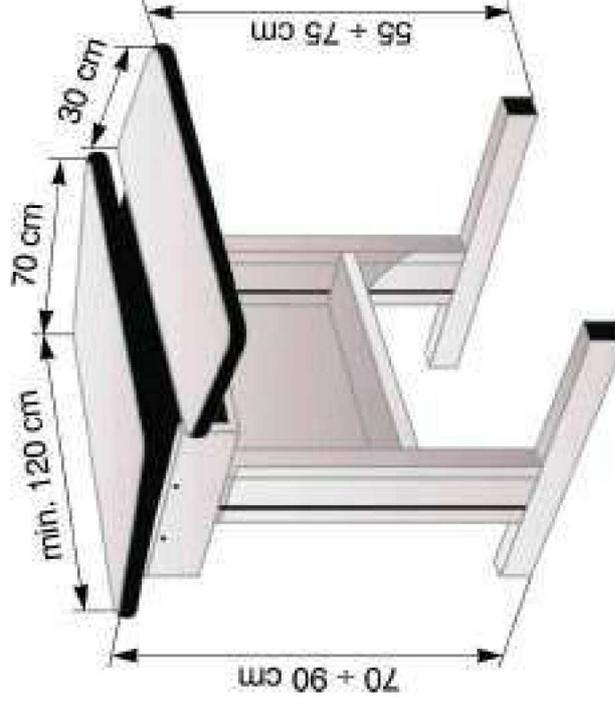
- **minimum 13 m<sup>3</sup>** wolnego wnętrza,
- **minimum 2 m<sup>2</sup>** wolnej powierzchni podłogi.

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

dźwignia regulacji siedziska



### Przyczyna:

- niewłaściwe oświetlenie sztuczne pomieszczeń, migotanie świetlówek,
- sprawdzanie dokumentów, opracowywanie dokumentów,
- praca przy monitorze,
- obsługiwanie urządzeń audiowizualnych

### Skutki:

- pogorszenie ostrości widzenia,
- zmęczenie, rozdrażnienie psychiczne,
- ból głowy,
- mikrooślnienie 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 audiowizualnymi.

## Przyczyna:

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

## Skutki:

- choroby zakaźne (zapalenie wątroby typu B, ospa, półpasiec, grypa, różyczka, pałeczka czerwonki, gronkowiec złocisty, paciorkowiec 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 przerwa po każdej przepracowanej godzinie,
- ćwiczenia ciała (powstanie i przeciąganie się) i wznoszenie co jakiś czas podczas pracy.

### **Przyczyna:**

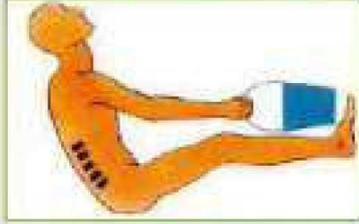
- ostre części urządzeń biurowych, papier
- ostre noże, tarki w kuchni

### **Ochrona:**

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



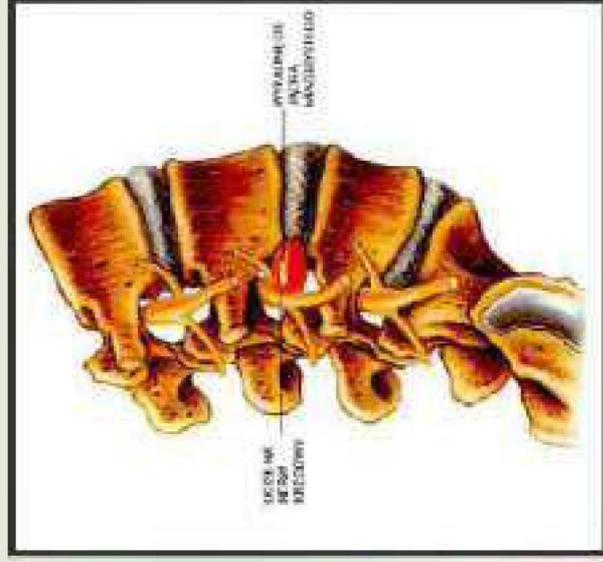
Pozycja  
prawidłowa



Pozycja  
nieprawidłowa



Skutki pracy  
w nieprawidłowej  
pozycji ciała

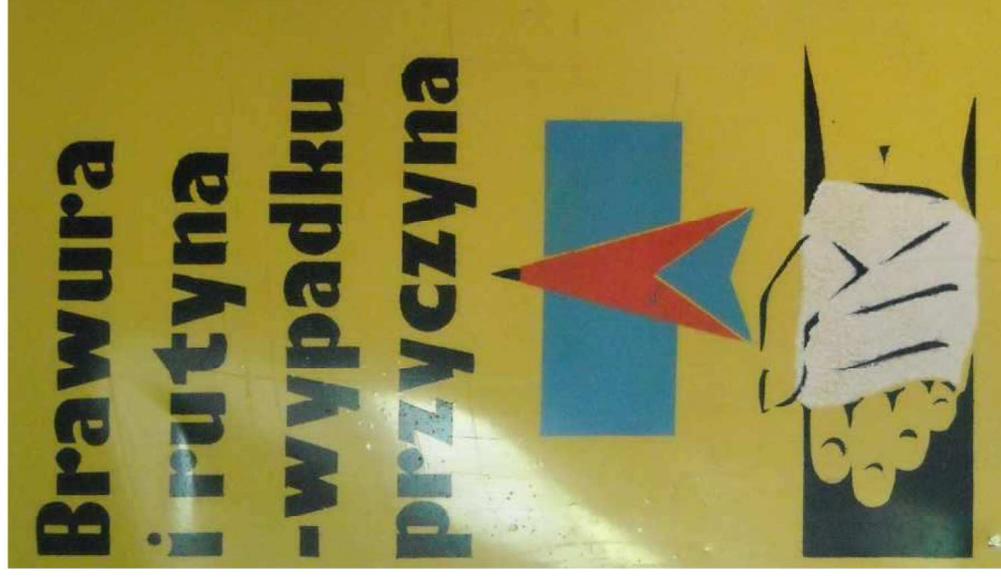


### Przyczyna:

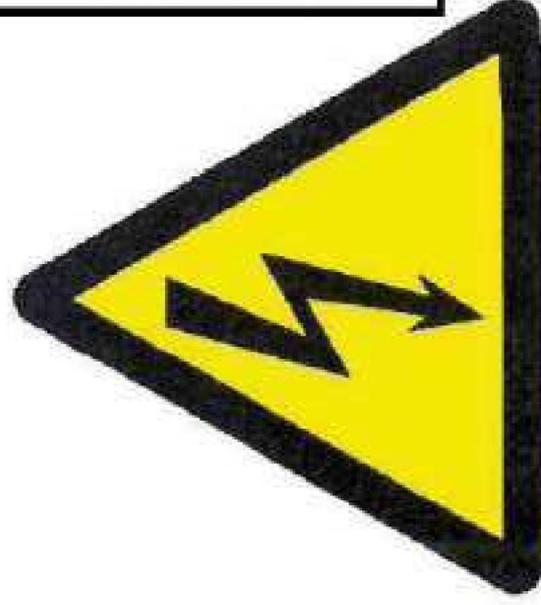
- śliska, nierówna posadzka,
- nierówno ułożona wykładzina

### Ochrona:

- natychmiastowe sprzątnięcie 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 przeglądu tych urządzeń.



Porażenie prądem elektrycznym najczęściej następuje w wyniku:

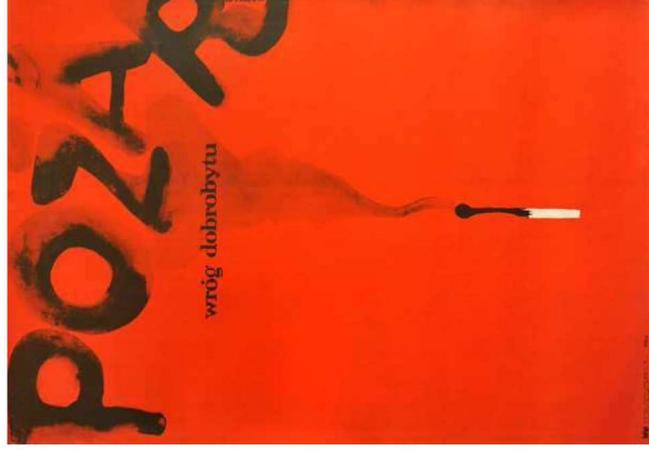
- zainstalowania wadliwych urządzeń,
- niewłaściwej obsługi urządzeń,
- podejmowania próby naprawy instalacji i urządzeń bez posiadania odpowiednich kwalifikacji.

# Obowiązki w wypadku pożaru



**Kto zauważy pożar, klęskę żywiołową lub inne miejscowe zagrożenie, obowiązany jest niezwłocznie zawiadomić o tym osoby znajdujące się w strefie zagrożenia oraz jednostkę ochrony przeciwpożarowej, bądź policję.**

- zachować spokój, ostrzec współpracowników,
- zaalarmować straż pożarną
- odłączyć spod napięcia urządzenia elektryczne, wyłączyć instalacje wentylacyjne, transportowe i grzewcze,
- zamknąć główny zawór gazowy, zablokować rurociagi,
- 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-gaśniczych, aż do czasu przybycia straży pożarnej.

- Okrywać i zawijać palące się osoby w koce gaśnicze, płaszcze itp.

(W razie konieczności gaszenia ognia -obrać 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.

# Zasady postępowania w czasie gaszenia pożar

Odłączyć urządzenia odbiorcze elektryczności, zamknąć zawory gazowe, zamknąć okna i drzwi, wyłączyć instalacje wentylacyjne lub klimatyzacyjne.

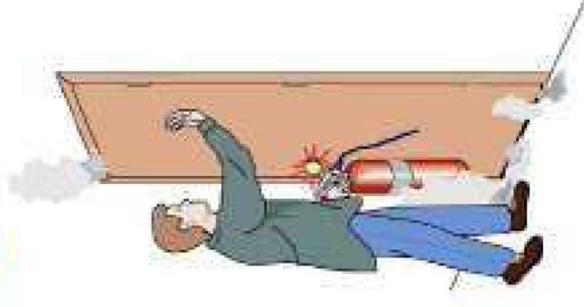


## **Gaśnice uruchamiać dopiero przy źródle pożaru.**

W miarę możliwości należy ustawić się plecami do kierunku wiatru.

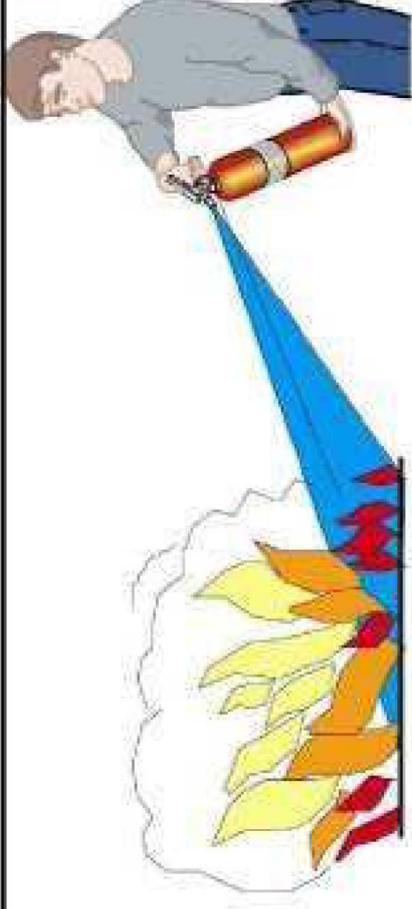
Zachować ostrożność przy otwieraniu zamkniętych drzwi:

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 rozpocząć gaszenie pożaru.



# Zasady postępowania w czasie gaszenia pożaru

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



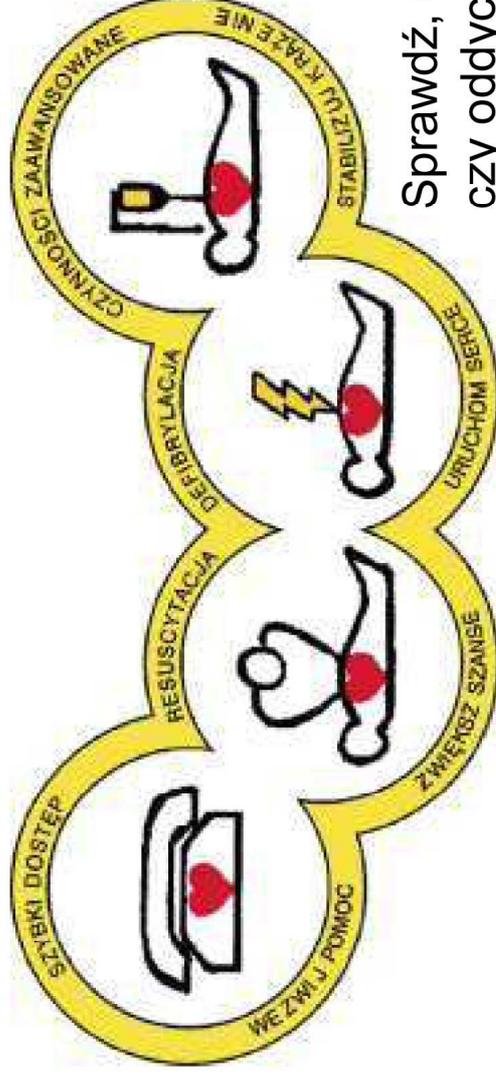
W przypadku pożaru silników pojazdów mechanicznych: nie kierować strumienia na zamkniętą pokrywę silnika, lecz gasić przez otwory chłodzące lub od spodu.

Požary cieczy nie znajdujących się w ruchu:

nie rozprasać cieczy silnym strumieniem, lecz pokrywać ognisko pożaru gaszącym obłokiem (rozpylonym środkiem gaśniczym).

Gasić wyłącznie za pomocą przeznaczzonego 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 rozpocznij podstawowe czynności ratunkowe. Prowadź zastępcze oddychanie i masaż pośredni serca. Unieś nogi poszkodowanego. Kontynuuj działania do momentu przybycia pogotowia ratunkowego.



# Badanie tętna 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, rozpocznij zastępcze oddychanie.



Sprawdź tętno 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 tętno nie jest wyczuwalne po obu stronach, poszkodowany nie oddycha i jest nieprzytomny, rozpocznij natychmiast masaż pośredni serca i zastępcze oddychanie.

# Udrożnienie dróg oddechowych



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



W celu udrożnienia górnych dróg oddechowych, odchyl głowę nieprzytomnego do tyłu. Podciągnij żuchwę do góry. Można ewentualnie zawiesić dolne zęby na górnych. Można podłożyć niewielki watek z ubrania pod kark.

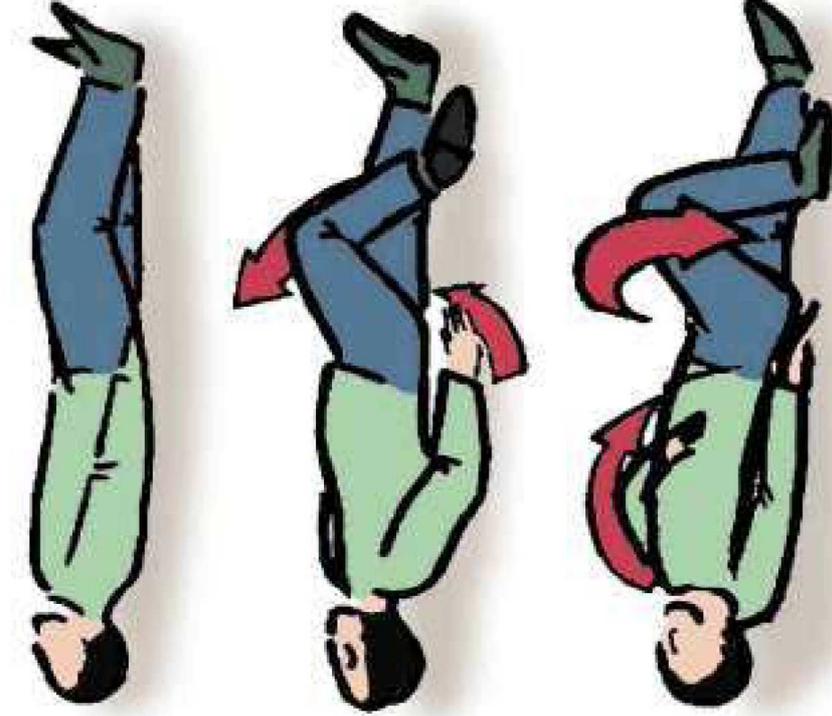
# Resuscytacja

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 częstotścią 10-20 oddechów na minutę.



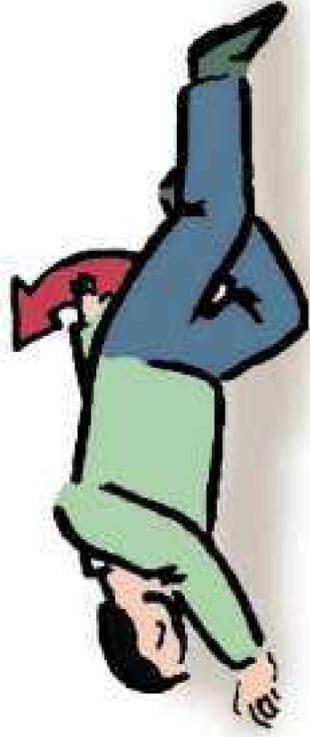
Osobę z zatrzymaniem krążenia układamy na twardym podłożu. Unosimy wysoko jej nogi, opierając np. o stół. Odsłaniamy jej klatkę piersiową. Opieramy dłonie na dolnej połowie mostka, 2-3 cm od kąta podżebrowego. Uciskamy rytmicznie na głębokość 3-5 cm, nie odrywając dłoni. Częstotliwość uciskania: 80-100 uciśnień na minutę. Proporcja ucisku do rozluźnienia jak 1:1. Co 30 uciśnień mostka robimy 2 zastępcze 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. Postępując 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 odchylamy, a pod twarz podkładamy dłoń "górnjej" ręki.



- Poszkodowanego nie pozostawiamy bez opieki. Chrońmy przed wychłodzeniem. Kontrolujemy tętno i oddychanie. Co 1-2 godziny obracamy 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 uciskać rany, ponieważ grozi to uszkodzeniem mózgu.

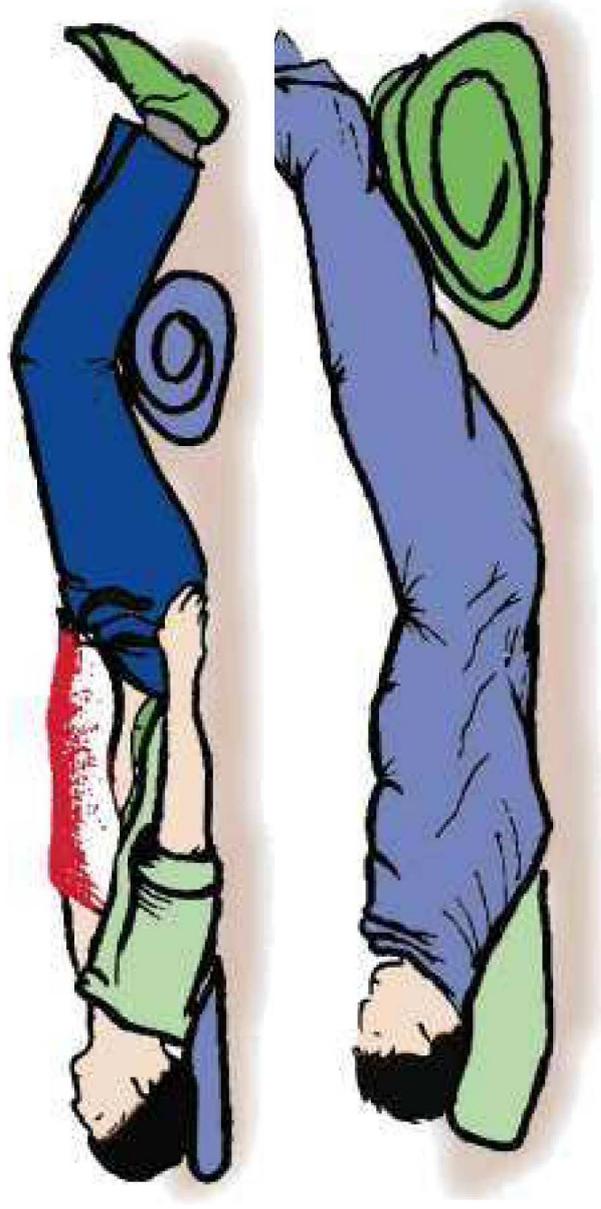
w pozycji półsiedzącej podpartej.

Ranę przykryć jałową gazą i ucisnąć. Opatrunek trzeba dodatkowo przykryć folią, a jej brzegi dokładnie uszczelnić

plastrem. Zapobiega to ewentualnej odmie opłucnowej.

# Urazy brzucha i wstrząs

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



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

# Opatrywanie złamań

## Opatrywanie zwichnięć i złamań

Złamaną kończynę górną należy unieruchomić do klatki piersiowej, np. połą bluzy, koszuli. Złamaną nogę należy unieruchomić wiążąc z drugą zdrową nogą za pomocą bandaża lub chusty.



## Uraz kręgosłupa

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



# Opatrywanie rany urazowej (1)



- Zranioną kończynę dobrze jest unieść powyżej poziomu serca.

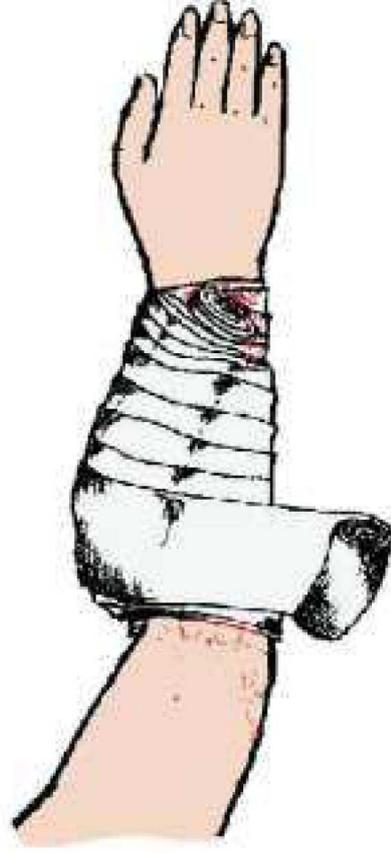


- Ranę trzeba ucisnąć opatrunkiem z gazy, tak aby zatamować krwotok. Ratownik nie powinien zapominać o rękawiczkach ochronnych.

## Opatrywanie rany urazowej (2)



- Opatrunek z gazy należy silnie przywiązać bandażem lub chustą trójkątną.



- Jeżeli opatrunek przekrwawia, na pierwszą warstwę można przyłożyć watek z bandaża lub gazy i silnie przywiązać następnym bandażem.

# Ciało obce w ranie



- Jeżeli w ranie utkwiał jakiś kawałek metalu, drewna, szkła (ciało obce), nie należy go z rany wyrwać. Na ostrzu obkurczyły się mięśnie, może ono tkwić pomiędzy naczyniami krwionośnymi i nerwami. Wyrwanie grozi silnym krwotokiem i uszkodzeniem nerwów.

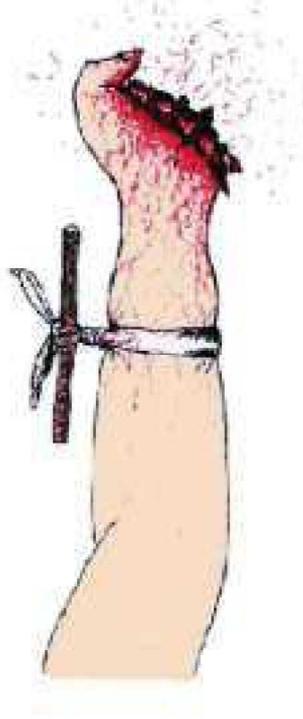


- Wokół ciała obcego układamy gazę jałową rolki bandaża, tak aby stabilizować, a nie przemieszczać je w ranie. Dociskając brzegi rany tamujemy krwotok.



- Opatrunek z gazy mocujemy delikatnie bandażem lub chustą trójkątną. Stabilizujemy zranioną część ciała.

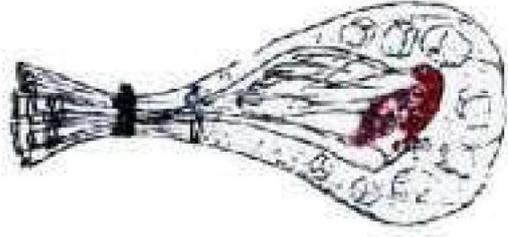
# Amputacja urazowa



- W razie amputacji urazowej należy zachować spokój. Unieść zranioną kończynę powyżej poziomu serca. Poniżej rany zacisnąć opaską uciskową z taśmą lub chusty trójkątnej.



- Na ranę położyć gruby opatrunek z gazy sterylnej i mocno docisnąć bandażem. Opaskę uciskową należy rozluźniać raz na godzinę, żeby nie doszło do martwicy tkanek



- Amputowane części ciała umieszczamy w plastikowym worku, a ten w następnym worku z wodą z lodem. Tak zabezpieczone być może

udać się do szpitala w celu leczenia.

# 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.

**pamiętam**

**nie zlekceważ B.H.P.**

Dziękuję za uwagę Piotr Oyrzanowski JR