



PROGRAM SZKOLENIA WSTĘPNEGO OGÓLNEGO Z ZAKRESU BHP

LUBLIN
2024

RAMOWY PROGRAM INSTRUKTAŻU OGÓLNEGO

lp.	Temat szkolenia*	Liczba godzin
1	Istota bezpieczeństwa i higieny pracy	0,6
2	Zakres obowiązków i uprawnień pracodawcy, pracowników oraz poszczególnych komórek organizacyjnych zakładu pracy i organizacji społecznych z zakresu bhp	
3	Odpowiedzialność za naruszenie przepisów lub zasad bhp	
4	Zasady poruszania się na terenie zakładu pracy	0,5
5	Zagrożenia wypadkowe i zagrożenia i zagrożenia dla zdrowia występujące w zakładzie i podstawowe środki zapobiegawcze	
6	Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych	0,4
7	Zasady przydziału odzieży roboczej i obuwia roboczego oraz środków ochrony indywidualnej, w tym odniesieniu do stanowiska pracy instruowanego	0,5
8	Porządek i czystość w miejscu pracy oraz higiena osobista pracownika- ich wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo pracownika	
9	Profilaktyczna opieka lekarska –zasady jej sprawowania w odniesieniu do stanowiska instruowanego	
10	Organizacja i zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku	1
11	Skład apteczek	
12	Podstawowe zasady ochrony przeciwpożarowej oraz postępowania w przypadku powstania pożaru, klęski żywiołowej oraz innego zagrożenia	
	Razem	Minimum 3

1. ISTOTA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY.

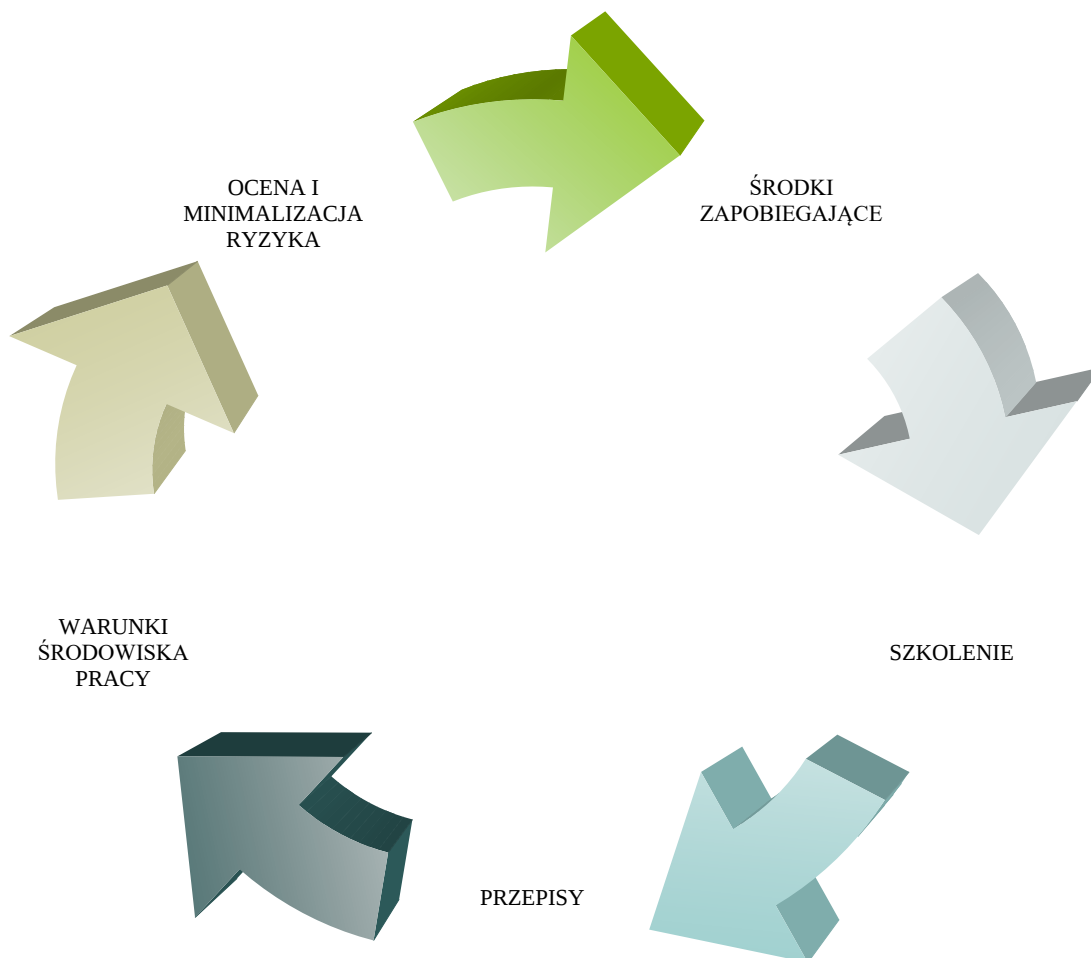
Bezpieczeństwo i higiena pracy jest to prawne określenie warunków pracy i jej organizacji, mające na celu eliminowanie zagrożeń dla życia i zdrowia pracujących osób.

Przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy stanowią podstawowy zbiór norm ochrony pracy. Ustawowo został on określony **w dziale dziesiątym Kodeksu pracy (Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – jednolity tekst Dz.U. z 2019 r. poz. 1040)** – najważniejszym z aktów prawnych w dziedzinie prawa pracy, a także w innych aktach prawnych niższego rzędu – przepisach wykonawczych, regulujących w sposób bardziej precyzyjny poszczególne zagadnienia.

Przedmiotowy zakres regulacji prawnej działu dziesiątego Kodeksu pracy dotyczy następujących unormowań :

- podstawowych obowiązków pracodawcy,
- praw i obowiązków pracownika,
- obiektów budowlanych i pomieszczeń pracy,
- maszyn i innych urządzeń technicznych
- substancji chemicznych oraz procesów pracy szczególnie uciążliwych dla zdrowia lub niebezpiecznych,
- profilaktycznej ochrony zdrowia,
- wypadków przy pracy i chorób zawodowych,
- szkoleń,
- środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego,
- służby bezpieczeństwa i higieny pracy,
- komisji bezpieczeństwa i higieny pracy,
- obowiązków organów sprawujących nadzór nad przedsiębiorstwami lub innymi jednostkami organizacyjnymi, państwowymi lub samorządowymi,
- przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy dotyczących wykonywania prac w różnych gałęziach pracy.

Podkreślić należy, że bezpieczeństwo i higiena pracy to taka dziedzina, w której prawo w największym stopniu wkracza w samą problematykę techniczną i organizacyjną procesu pracy, bowiem dobrem bezpośrednio chronionym przez ten dział prawa pracy jest życie ludzkie i zdrowie pracujących osób.



2. OBOWIĄZKI I UPRAWNIENIA PRACODAWCY ORAZ PRACOWNIKÓW W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY.

Obowiązki pracodawcy

Pracodawca ponosi odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy (art. 207 § 1 Kodeksu pracy).

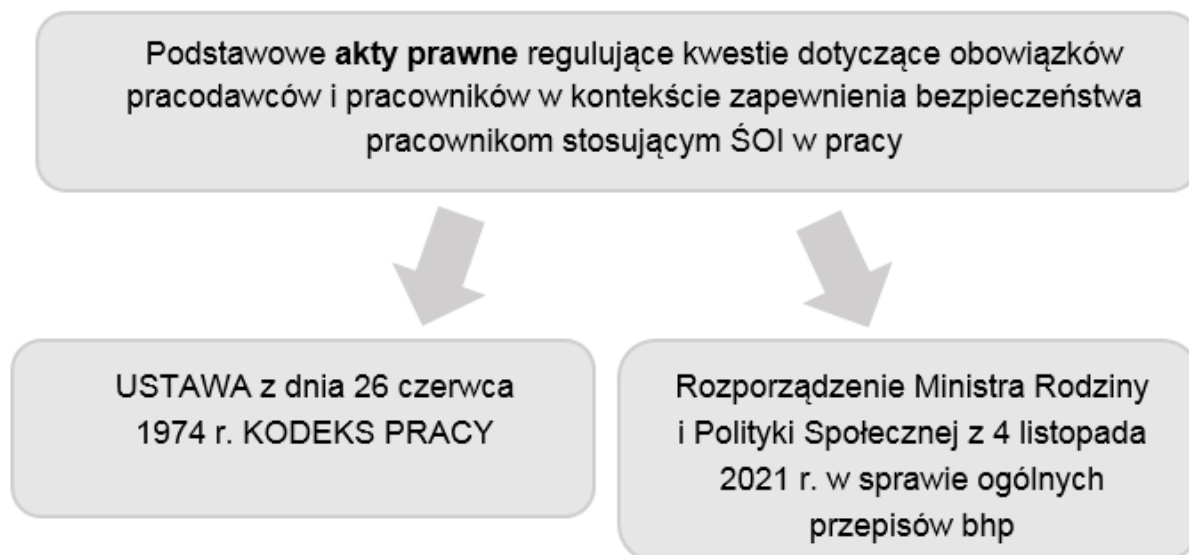
Na zakres odpowiedzialności pracodawcy nie wpływają obowiązki pracowników w dziedzinie bhp.

Pracodawca ponadto obowiązany jest chronić zdrowie i życie pracowników poprzez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki.

W szczególności pracodawca obowiązany jest :

- organizować pracę w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy,
- zapewnić przestrzeganie w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, wydawać polecenia usunięcia uchybień w tym zakresie oraz kontrolować wykonanie tych poleceń,
- reagować na potrzeby w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa i higieny [pracy oraz dostosowywać środki podejmowane w celu doskonalenia istniejącego poziomu ochrony zdrowia im życia pracowników, biorąc pod uwagę zmieniające się warunki wykonywania pracy,

- zapewnić rozwój spójnej polityki zapobiegającej wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym uwzględniającej zagadnienia techniczne, organizację pracy, warunki pracy, stosunki społeczne oraz wpływ czynników środowiska pracy,
- uwzględniać ochronę zdrowia młodocianych, pracownic w ciąży lub karmiących dziecko piersią oraz pracowników niepełnosprawnych w ramach podejmowanych działań profilaktycznych
- zapewniać wykonanie nakazów, wystąpień, decyzji i zarządzeń wydawanych przez organy nadzoru nad warunkami pracy,
- zapewniać wykonanie zaleceń społecznego inspektora pracy (art. 207 § 2 Kodeksu pracy).



Pracodawca jest obowiązany przekazywać pracownikom informacje o :

1. 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 sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu pracowników
2. Działaniach ochronnych i zapobiegawczych podjętych w celu wyeliminowania lub ograniczenia zagrożeń,
3. Pracownikach wyznaczonych do :
 - a) udzielania pierwszej pomocy,
 - b) wykonywania czynności w zakresie ochrony przeciwpożarowej i ewakuacji pracowników

Pracodawca oraz osoba kierująca pracownikami są obowiązani znać, w zakresie niezbędnym do wykonania ciążących na nich obowiązków, przepisy o ochronie pracy, w tym przepisy oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy (rat. 207 § 3 Kodeksu pracy).

Do obowiązków pracodawców w przypadku, gdy w tym samym miejscu wykonują pracę pracownicy zatrudnieni przez różnych pracodawców; należy także :

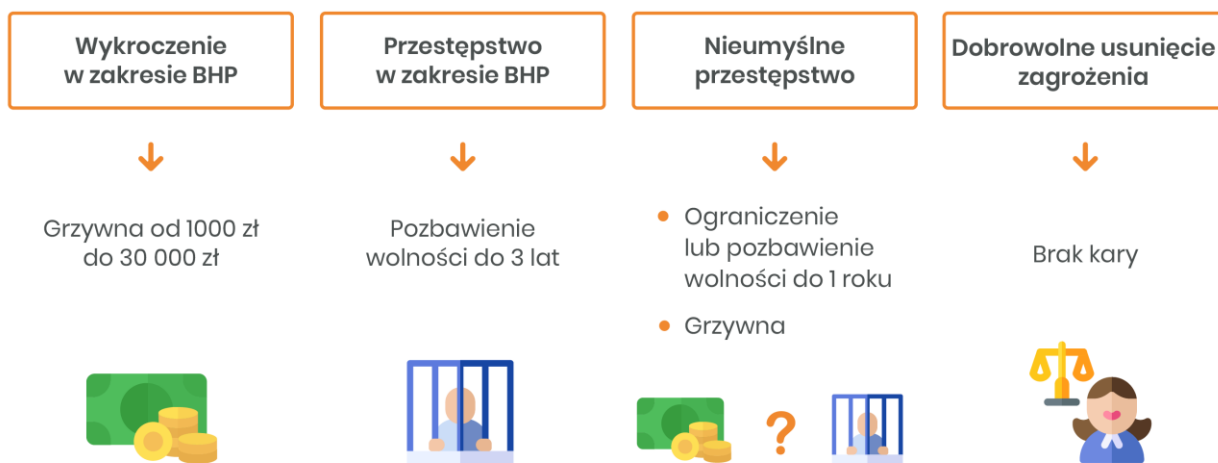
- wzajemna współpraca,
- wyznaczenie koordynatora sprawującego nadzór nad bezpieczeństwem i higieną pracy wszystkich pracowników zatrudnionych w tym samym miejscu,

- ustalenie zasad współdziałania uwzględniające sposoby postępowania w przypadku wystąpienia zagrożeń dla zdrowia lub życia pracowników (art. 208 § 1 Kodeksu pracy
- informowanie siebie nawzajem lub pracowników lub ich przedstawicieli o działaniach w zakresie zapobiegania zagrożeniom zawodowym występującym podczas wykonywanych przez nich prac

Uprawnienia pracodawcy

Pracodawca uprawniony jest do :

- nagradzania i wyróżniania pracowników (art. 105 Kodeksu pracy),
- stosowania kary upomnienia i kary nagany za nieprzestrzeganie przez pracownika ustalonego porządku, regulaminu pracy, przepisów BHP oraz przepisów przeciwpożarowych (art. 108 § 1 Kodeksu pracy),
- stosowania kary pieniężnej za nieprzestrzeganie przepisów BHP lub przepisów przeciwpożarowych, opuszczania pracy bez usprawiedliwienia, stawienia się do pracy w stanie nietrzeźwości lub spożywania alkoholu w czasie pracy (art. 108 § 2 Kodeksu pracy).



Obowiązki pracownika

Podstawowym obowiązkiem każdego pracownika jest przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. W szczególności pracownik jest obowiązany :

- znać przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać wymagany egzaminem sprawdzającym,
- wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami BHP oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- dbać o należyty stan maszyn, urządzeń narzędzi i sprzętu oraz o ład i porządek w miejscu pracy,
- stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zleconym badaniom lekarskim i stosować się do wskazań lekarza,
- niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,

- współdziałać z pracodawcą i przełożonym w wypełnianiu obowiązków dotyczących BHP (art.. 211 Kodeksu pracy).

Uprawnienia pracownika

Pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, powiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego, w razie gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom BHP i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia pracownika, albo gdy wykonywana przez niego praca grozi niebezpieczeństwem innym osobom (art. 210 § 1 Kodeksu pracy).

Pracownik ma prawo oddalić się z miejsca zagrożenia powiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego, jeżeli powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa bezpośredniego zagrożenia dla zdrowia lub życia pracownika art. 210 § 2 Kodeksu pracy).

Pracownik nie może ponosić jakichkolwiek niekorzystnych dla niego konsekwencji z powodu powstrzymania się od pracy lub oddalenia się z miejsca zagrożenia.

Za czas powstrzymania się od wykonywania pracy lub oddalenia się z miejsca zagrożenia w przypadkach, o których mowa powyżej, pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia (art. 210 § 3 Kodeksu pracy).

Pracownik ma prawo, po uprzednim zawiadomieniu przełożonego powstrzymać się od wykonywania pracy wymagającej szczególnej sprawności psychofizycznej, gdy jego stan psychofizyczny nie zapewnia bezpiecznego wykonywania pracy i stwarza zagrożenie dla innych osób (art. 210 § 4 Kodeksu pracy).

Podane powyżej prawa pracownika nie dotyczą pracownika, którego obowiązkiem pracowniczym jest ratowanie życia ludzkiego lub mienia (art. 210 § 5 Kodeksu pracy)

Prawa pracownika

Pracownik ma:

- prawo do urlopu,
- prawo do terminowego wynagrodzenia,
- prawo do równouprawnienia,
- prawo do tworzenia organizacji,
- prawo do świadczeń socjalnych.



Obowiązki osoby kierującej pracownikami

Osoba kierująca pracownikami jest obowiązana :

- organizować stanowiska pracy zgodnie z przepisami i zasadami BHP,
- dbać o sprawność środków ochrony indywidualnej oraz ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
- organizować prace, uwzględniając zabezpieczenie pracowników przed wypadkami przy pracy, chorobami zawodowymi i innymi chorobami związanymi z warunkami środowiska pracy,
- dbać o bezpieczny i higieniczny stan pomieszczeń pracy i wyposażenia technicznego, a także o sprawność środków ochrony zbiorowej i ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
- egzekwować przestrzeganie przez pracowników przepisów i zasad BHP,
- zapewniać wykonanie zaleceń lekarza sprawującego opiekę zdrowotną nad pracownikami (art. 212 Kodeksu pracy).

SŁUŻBA BHP :

Służba bhp jest uprawniona do:

- 1) przeprowadzania kontroli stanu bezpieczeństwa i higieny pracy, a także przestrzegania przepisów oraz zasad w tym zakresie w zakładzie pracy i w każdym innym miejscu wykonywania pracy,
- 2) występowania do osób kierujących pracownikami z zaleceniami usunięcia stwierdzonych zagrożeń wypadkowych i szkodliwości zawodowych oraz uchybień w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy,
- 3) występowania do pracodawcy z wnioskiem o nagradzanie pracowników wyróżniających się w działalności na rzecz poprawy warunków bezpieczeństwa i higieny pracy,
- 4) występowania do pracodawcy o zastosowaniu kar porządkowych w stosunku do pracowników odpowiedzialnych za zaniedbanie obowiązków w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy,
- 5) niezwłocznego wstrzymania pracy maszyny lub innego urządzenia technicznego w razie wystąpienia bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia pracownika albo innych osób,
- 6) niezwłocznego odsunięcia od pracy pracownika zatrudnionego przy pracy wzbronionej,
- 7) niezwłocznego odsunięcia od pracy pracownika, który swoim zachowaniem lub sposobem wykonywania pracy stwarza bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia własnego albo innych osób,
- 8) wnioskowania do pracodawcy o niezwłoczne wstrzymanie pracy w zakładzie pracy, w jego części lub w innym miejscu wyznaczonym przez pracodawcę do wykonywania pracy, w wypadku stwierdzenia bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia pracowników albo innych osób.

Urlopy wypoczynkowe.

Pracownik podejmujący pracę po raz pierwszy, uzyskuje prawo do urlopu z upływem każdego miesiąca pracy, w wymiarze 1/12 wymiaru urlopu przysługującego mu po przepracowaniu roku.

Wymiar urlopu wynosi :

- 1) **20 dni – jeżeli pracownik jest zatrudniony krócej niż 10 lat,**
- 2) **26 dni – jeżeli pracownik jest zatrudniony co najmniej 10 lat.**



Wymiar urlopu dla pracownika zatrudnionego w niepełnym wymiarze czasu pracy ustala się proporcjonalnie do wymiaru czasu pracy tego pracownika, biorąc za podstawę wymiar rocznego urlopu.

Do okresu pracy, od którego zależy wymiar urlopu, wlicza się z tytułu ukończenia :

- 1/ zasadniczej lub innej równorzędnej szkoły zawodowej – 3 lata
- 2/ średniej szkoły ogólnokształcącej – 4 lata,
- 3/ szkoły policealnej – 6 lat,
- 4/ szkoły wyższej – 8 lat.

Pracownik nie może zrzec się prawa do urlopu wypoczynkowego.

3. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA NARUSZENIE PRZEPISÓW I ZASAD BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

Za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy ponosi odpowiedzialność pracodawca oraz każdy na swoim stanowisku pracy w zakresie swoich obowiązków.

Wyróżnia się następujące rodzaje odpowiedzialności :

- odpowiedzialność porządkowa /art 108 Kodeksu pracy/, dotyczy wszystkich pracowników w zakładzie pracy. Za nieprzestrzeganie przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy pracodawca może stosować :
 - karę upomnienia
 - karę nagany
 - karę pieniężną

Kara pieniężna za jedno przekroczenie nie może być wyższa od jednodniowego wynagrodzenia pracownika, a łącznie kary pieniężne nie mogą przewyższać dziesiątej części wynagrodzenia pracownika, przypadającego pracownikowi do wypłaty, po dokonaniu potrąceń / na świadczenia alimentacyjne, zaliczki pieniężne, sumy egzekwowane na mocy tytułów wykonawczych/.

Kara nie może być stosowana po upływie 2 tygodni od powzięcia wiadomości o naruszeniu obowiązku pracowniczego i po upływie 3 miesięcy od dopuszczenia się tego naruszenia, przy czym kara może być zastosowana jedynie po uprzednim wysłuchaniu pracownika /art.109 § 1 i 2 Kodeksu pracy/

Jeżeli zastosowanie kary nastąpiło z naruszeniem przepisów prawa, pracownik może w ciągu 7 dni od dnia zawiadomienia go o ukaraniu wnieść sprzeciw. O uwzględnieniu lub odrzuceniu sprzeciwu decyduje pracodawca po rozpatrzeniu stanowiska reprezentującej pracownika zakładowej organizacji związkowej. Nieodrzućenie sprzeciwu w ciągu 14 dni od dnia jego wniesienia jest równoznaczne z jego uwzględnieniem /art.112 § 1 Kodeksu pracy/.

W przypadku odrzucenia sprzeciwu, pracownik może w ciągu 14 dni od dnia powiadomienia go o tym fakcie wystąpić do sądu pracy o uchylenie zastosowanej wobec niego kary.

- **odpowiedzialność za wykroczenia przeciwko prawom pracownika-**

/art 283 Kodeksu pracy./ dotyczy osób odpowiedzialnych za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie albo kierujących pracownikami.

w przypadku nieprzestrzegania przepisów lub zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

Za wykroczenia przeciwko prawom pracownika grozi kara grzywny w wysokości od 1000 do 30.000 zł.

odpowiedzialność karna -/art 220 i 221 Kodeksu karnego/, dotyczy każdego, kto będąc odpowiedzialnym w zakładzie pracy za bezpieczeństwo i higienę pracy, nie dopełnia wynikającego stąd obowiązku i naraża przez to pracownika na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia, albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Wobec tych osób stosowane są w postępowaniu sądowym sankcje przewidziane w kodeksie karnym : kara pozbawienia wolności, ograniczenia wolności albo grzywny. Osoby, które mimo obowiązku nie zawiadamiają w terminie właściwego organu o wypadku przy pracy lub chorobie zawodowej, albo nie sporządzają lub nie przedstawiają wymaganej dokumentacji, podlegają grzywnie lub karze ograniczenia wolności.

odpowiedzialność cywilna - przy odpowiedzialności cywilnej odpowiada się przed sądem.

Odpowiedzialność cywilna polega na obowiązku naprawienia wyrządzonej szkody poszkodowanemu lub pozostałej po nim rodzinie. Jeżeli np. pracownik uległ wypadkowi przy pracy i doszedł do wniosku, że wypadek nastąpił w wyniku nieprzestrzegania przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy przez przełożonego, to wówczas może wystąpić do sądu z powództwa cywilnego o odszkodowanie pieniężne od tego przełożonego , W tej sytuacji o ewentualnym świadczeniu i jego wysokości / odszkodowaniu, rencie /decyduje sąd.

ZASADY PORUSZANIA SIĘ NA TERENIE ZAKŁADU PRACY.

Pracodawca jest obowiązany zapewnić na terenie zakładu pracy wykonane i oznakowane zgodnie z polskimi normami i przepisami, drogi komunikacyjne i transportowe, drogi dla pieszych, dojazdy pożarowe oraz utrzymywać je w stanie nie stwarzającym zagrożeń dla użytkowników.

Dróg, przejść i dojazdów pożarowych nie wolno zastawiać materiałami, środkami transportu, sprzętem i innymi przedmiotami..

Niezachowanie dostatecznej ostrożności podczas poruszania się po zakładzie pracy, jest najczęstszą przyczyną wypadków przy pracy.

5. ZAGROŻENIA WYPADKOWE I ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA WYSTĘPUJĄCE W ZAKŁADZIE

Wypadek przy pracy jest to zdarzenie nagłe, wywołane przyczyną zewnętrzną, powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą :



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

Wypadek **zrównany z wypadkiem przy pracy**, jest to wypadek, któremu uległ pracownik :

- w czasie trwania podróży służbowej,
- w związku z odbywaniem służby w zakładowych i resortowych formacjach samoobrony albo w związku z przynależnością do straży pożarnej działającej w zakładzie pracy,
- przy wykonywaniu zadań zleconych przez działające w zakładzie pracy organizacje zawodowe albo uczestnicząc w organizowanych przez nie czynach społecznych..

Pracownik, który uległ wypadkowi przy pracy, jeżeli stan jego zdrowia na to pozwala, powinien poinformować niezwłocznie o wypadku swojego przełożonego.

Za **wypadek w drodze do pracy lub z pracy** uważa się nagłe zdarzenie, wywołane przyczyną zewnętrzną, powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w drodze do pracy lub z pracy, jeżeli droga ta była najkrótsza i nie została przerwana.

W pojęciu drogi najkrótszej i nieprzerwanej uwzględnić należy przerwy życiowo uzasadnione w granicach potrzeb oraz drogę ze względów komunikacyjnych najdogodniejszą.

Za **chorobę zawodową** uważa się chorobę spowodowaną działaniem czynników szkodliwych dla zdrowia, występujących w środowisku pracy i określoną w urzędowym wykazie chorób zawodowych..

Przy ocenie działania czynnika szkodliwego uwzględnia się rodzaj, stopień i czas narażenia zawodowego, sposób wykonywania pracy, bezpośredni kontakt z chorymi zakaźnie lub z materiałem pochodzącym od tych chorych oraz z czynnikami powodującymi choroby inwazyjne, uczuleniowe i nowotworowe. Uprawnionym do wydawania decyzji o stwierdzeniu choroby zawodowej jest właściwy ze względu na siedzibę zakładu pracy Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny, do którego należy zgłosić niezwłocznie każde podejrzenie o chorobę zawodową.

W przypadku stwierdzenia u pracownika objawów powstawania choroby zawodowej, pracodawca jest obowiązany :

- zbadać w porozumieniu z organami Państwowej Inspekcji Sanitarnej przyczyny powstawania choroby zawodowej oraz charakter i rozmiar zagrożenia tą chorobą,
- przystąpić niezwłocznie do usuwania czynników powodujących powstawanie choroby i zastosować inne niezbędne środki zapobiegawcze,
- zapewnić w swoim zakresie działania realizację zaleceń lekarskich.

W razie konieczności przeniesienia pracownika do innej pracy, stwierdzonej orzeczeniem lekarskim, pracownik powinien być we wskazanym terminie i na czas określony tym orzeczeniem, przeniesiony do innej pracy, nie narażającej go na działanie czynnika, który wywołał objawy choroby zawodowej.

Zagrożenia wypadkowe i zagrożenia dla zdrowia występujące w Zakładzie pracy i podstawowe środki zapobiegawcze.

Zagrożenia, z którymi styka się pracownik to:

1. Zagrożenia czynnikami niebezpiecznymi (urazowe).
2. Zagrożenia czynnikami szkodliwymi (mogą spowodować schorzenie).
3. Zagrożenia czynnikami uciążliwymi (powodują dodatkowe zmęczenie).

6. PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY ZWIĄZANE Z OBSŁUGĄ URZĄDZEŃ TECHNICZNYCH

Maszyny i urządzenia techniczne.

Wszystkie maszyny i urządzenia techniczne powinny być tak konstruowane i budowane, aby zapewniały bezpieczne i higieniczne warunki pracy, w szczególności zabezpieczały pracownika przed urazami, działaniem niebezpiecznych substancji chemicznych, porażeniem prądem elektrycznym, nadmiernym hałasem, szkodliwymi wstrząsami, działaniem wibracji i promieniowania oraz szkodliwym i niebezpiecznym działaniem innych czynników środowiska pracy oraz uwzględniały zasady ergonomii (art. 215 § 1 pkt. 1 i 2 Kodeksu pracy).

Maszyny i inne urządzenia techniczne, które nie spełniają tych wymogów, wyposaża się w odpowiednie zabezpieczenia, a w przypadku gdy konstrukcja zabezpieczenia jest uzależniona od warunków lokalnych, wyposażenie maszyny lub innego urządzenia technicznego w odpowiednie zabezpieczenia należy do pracodawcy (art. 216 § 1 i 2 Kodeksu pracy).

Niedopuszczalne jest wyposażenie stanowisk pracy w maszyny i inne urządzenia techniczne, które nie spełniają wymagań dotyczących oceny zgodności określonej w odrębnych przepisach (art. 217 Kodeksu pracy).

W trakcie eksploatacji maszyn i urządzeń należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpiecznej pracy :

- do pracy przy maszynie może być dopuszczony pracownik posiadający odpowiednie kwalifikacje i przeszkolony w zakresie bezpiecznej obsługi,
- obsługa maszyny czy urządzenia powinna być zgodna z instrukcją bezpiecznej pracy opracowaną na podstawie dokumentacji techniczno – ruchowej,
- pracownik powinien utrzymywać w porządku i czystości stanowisko robocze, a zwłaszcza dbać o stan narzędzi pracy,

- nie wolno dopuszczać bez wiedzy przełożonego, do pracy na swoim stanowisku osób postronnych,
- w razie przerwy w dopływie prądu należy wyłączyć pracujące maszyny i urządzenia,
- po zakończonej pracy należy wyłączyć obsługiwane maszyny i urządzenia, dokładnie oczyścić stanowisko robocze, ułożyć przyrządy i narzędzia na miejsce do tego przeznaczone.

Ponadto :

- pracownik powinien niezwłocznie powiadomić przełożonego o dostrzeżonych wadach lub uszkodzeniach maszyny,
- maszyny, których uszkodzenie stwierdzono w czasie pracy, powinny być niezwłocznie zatrzymane i wyłączone z zasilania ; wznowienie pracy maszyny bez usunięcia uszkodzenia jest niedopuszczalne,
- maszyny niesprawne, uszkodzone lub pozostające w naprawie powinny być wycofane z użytkowania oraz wyraźnie oznaczone tablicami informacyjnymi i zabezpieczone w sposób uniemożliwiający ich uruchomienie,
- maszyn będących w ruchu nie wolno pozostawiać bez obsługi lub nadzoru, chyba, że dokumentacja techniczno-ruchowa stanowi inaczej,
- maszyn będących w ruchu nie wolno naprawiać, czyścić i smarować,

Transport wewnątrzzakładowy.

Przez ręczne prace transportowe – rozumieć należy każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez : unoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie.

Przez pracę dorywczą – należy rozumieć ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin. na dobę.

RĘCZNE PRACE TRANSPORTOWE ILE MOŻESZ DŹWIGAĆ?

Rodzaj pracy	Mężczyźni	Kobiety	Kobiety w ciąży lub w okresie	Młodociani *	
				chłopcy	dziewczęta
Stała	30	12	3	8	7,2
Dorywcza	50	20	5	20	12

* Dz.U.2023.1240 z dnia 2023.06.29, a) dla młodocianych kobiet 60% dopuszczalnej wartości obciążenia dla kobiet, b) dla młodocianych mężczyzn 40% dopuszczalnej wartości obciążenia dla mężczyzn.

Zasady prawidłowego przenoszenia ciężarów :

- przemieszczane przedmioty należy przenosić jak najbliżej ciała,
- sposoby ręcznego przemieszczania przedmiotów powinny eliminować ryzyko urazów, a w szczególności urazów kręgosłupa. Sposoby te powinny w szczególności wykluczać przemieszczanie przedmiotów jeżeli,
- przedmiot przemieszczany ręcznie nie powinien ograniczać pola widzenia pracownika,
- przy pracach związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów należy zapewnić wystarczającą przestrzeń, zwłaszcza w płaszczyźnie poziomej, umożliwiającą zachowanie prawidłowej pozycji ciała pracownika podczas pracy,
- przy ręcznym przemieszczaniu przedmiotów należy zapewnić stosowny sprzęt pomocniczy, zapewniający bezpieczne i wygodne wykonywanie pracy,
- niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie przedmiotów jeżeli stwarza to zagrożenie wypadkowe,
- niedopuszczalne jest przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych – gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg,
- ostre wystające elementy przedmiotów przemieszczanych powinny być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów,.

Normy transportu ręcznego dla pracowników .

Masa przedmiotów przenoszonych przez jednego mężczyznę nie może przekraczać :

30 kg – przy pracy stałej,
50 kg – przy pracy dorywczej.

Niedopuszczalne jest ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg na wysokość powyżej 4m lub na odległość 25 m.

Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m i masa 30 kg powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem aby na jednego pracownika przypadała masa nie przekraczająca :

25 kg – przy pracy stałej,
42 kg – przy pracy dorywczej.



Niedopuszczalne jest zespołowe przemieszczanie przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg.

Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów pracodawca powinien wyznaczyć do nadzoru doświadczonego pracownika.

Kobietom dozwolone jest podnoszenie i przenoszenie ciężarów :

- do 12 kg, jeżeli praca jest wykonywana stale,
- do 20 kg, jeżeli praca jest wykonywana dorywczo.

7. ZASADY PRZYDZIAŁU ODZIEŻY ROBOCZEJ I OBUWIA ROBOCZEGO ORAZ ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ, W TYM W ODNIESIENIU DO STANOWISKA PRACY INSTRUOWANEGO.

Do środków ochrony indywidualnej zalicza się :

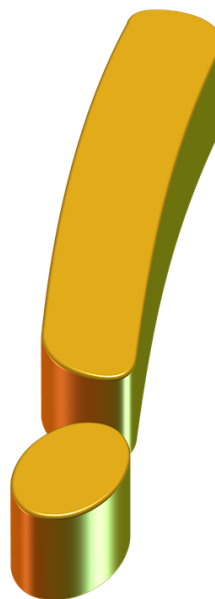
- odzież ochronną,
- ochrony kończyn dolnych i górnych,
- ochrony głowy, oczu, twarzy, słuchu, układu oddechowego,
- sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości,
- środki izolujące cały organizm.

Są to środki stosowane w celu zabezpieczenia pracownika przed działaniem niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników występujących w środowisku pracy.

Odzież i obuwie robocze przeznaczone są do użytku podczas wykonywania pracy, dostosowane do wykonywania czynności i do wymagań higieniczno-sanitarnych.

Obowiązki pracodawcy w zakresie zaopatrywania pracowników w środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze :

- pracodawca jest obowiązany dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie środki ochrony indywidualnej, zabezpieczające przed działaniem niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników występujących w środowisku pracy oraz informować go o sposobach posługiwania się tymi środkami (Art. 237⁶ § 1 Kodeksu pracy) – przydzielone środki ochrony indywidualnej stanowią własność pracodawcy,
- pracodawca jest obowiązany dostarczyć pracownikowi środki ochrony indywidualnej, które spełniają wymagania dotyczące oceny zgodności określone w odrębnych przepisach (Art. 237⁶ § 3 Kodeksu pracy),
- pracodawca jest obowiązany dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie odzież i obuwie robocze, spełniające wymagania określone w Polskich Normach, jeżeli odzież własna pracownika może ulec zniszczeniu lub znacznemu zabrudzeniu albo ze względu na wymagania technologiczne, sanitarne lub bhp (Art. 237⁷ § 1 Kodeksu pracy) – przydzielona odzież i obuwie robocze stanowi własność pracodawcy,
- ustalać rodzaje środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, których stosowanie na określonych stanowiskach jest niezbędne oraz ustalać przewidywane okresy użytkowania odzieży i obuwia roboczego – w porozumieniu z zakładową organizacją związkową (Art. 237⁸ § 1 Kodeksu pracy),
- nie dopuszczać do pracy pracowników bez środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, przewidzianych do stosowania na danym stanowisku pracy (Art. 237⁹ § 1 Kodeksu pracy),
- zapewnić aby stosowane środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze posiadały właściwości ochronne i użytkowe oraz zapewnić odpowiednie ich pranie, konserwację, naprawę, odpylanie i odkażanie (Art. 237⁹ § 2 Kodeksu pracy),



- zapewnić szkolenie pracowników w zakresie zasad posługiwania się środkami ochrony indywidualnej, ich użytkowania i konserwacji,
- zapewnić aby środki ochrony indywidualnej oraz obuwie robocze, które w wyniku stosowania w procesie pracy uległy skażeniu środkami chemicznymi lub promieniotwórczymi albo materiałami biologicznie zakaźnymi były przechowywane wyłącznie w miejscu do tego wyznaczonym (Art. 237¹⁰ § 1 Kodeksu pracy).

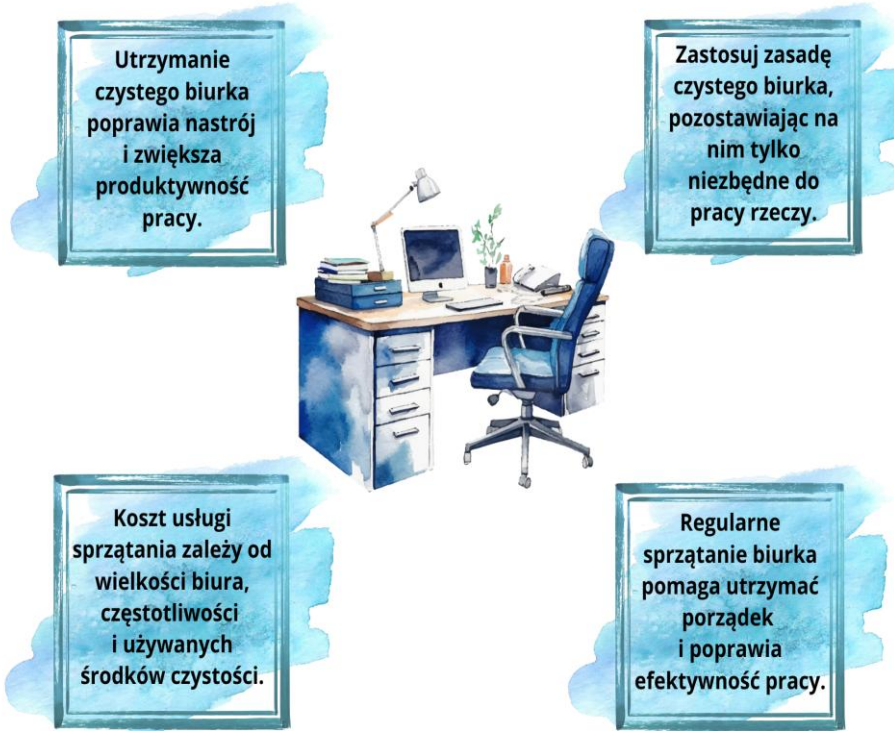
Powierzenie pracownikowi prania, konserwacji, odpylania i odkażania środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, które uległy skażeniu środkami chemicznymi lub promieniotwórczymi albo materiałem zakaźnym **jest niedopuszczalne** (Art. 237¹⁰ § 2 Kodeksu pracy).

Pracownik powinien dbać o wydane mu środki ochrony indywidualnej oraz odzież roboczą

8. PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W MIEJSCU PRACY ORAZ HIGIENA OSOBISTA PRACOWNIKA — ICH WPŁYW NA ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO PRACOWNIKA.

W miejscu pracy powinien panować ład i porządek

Art. 211 pkt. 3 Kodeksu pracy mówi, że przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa jest podstawowym obowiązkiem pracownika. W szczególności pracownik obowiązany jest dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy.



W pomieszczeniach pracy należy zapewnić oświetlenie naturalne (o ile względy techniczne nie stoją na przeszkodzie) i oświetlenie sztuczne, odpowiednią temperaturę (odpowiadającą warunkom i funkcji tych pomieszczeń oraz przepisom i normom), wymianę powietrza, a więc skuteczną wentylację naturalną, bądź naturalną i mechaniczną (sztuczną). Pomieszczenia pracy powinny być zabezpieczone przed wilgocią niekorzystnymi warunkami cieplnymi oraz nasłonecznieniem innymi czynnikami szkodliwymi.

Wymagane jest oświetlenia dzienne, naturalne. Oświetlenie nie powinno powodować olśnienia.

Podłogi ściany i sufity oraz wewnętrzne konstrukcje pomieszczeń pracy, w których wydzielają się substancje szkodliwe dla zdrowia pracowników lub działające chemicznie na materiały budowlane,

jak również pyły – powinny mieć pokrycie zabezpieczające przed absorpcją, gromadzeniem pyłu lub korozją, a ponadto powinny być przystosowane do łatwego czyszczenia lub zmywania. Powierzchnia i wysokość pomieszczeń pracy powinny zapewnić spełnienie wymagań bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem rodzaju wykonywanej pracy, stosowanych technologii oraz czasu przebywania pracowników w tych pomieszczeniach, a w szczególności :

- wysokość pomieszczeń stałej pracy, w których nie występują czynniki szkodliwe dla zdrowia powinna wynosić co najmniej 3 m w świetle i na każdego pracownika powinno przypadać
- 13 m³ wolnej objętości powietrza,
- wysokość pomieszczeń pracy, w których prowadzone są prace mogące powodować występowanie substancji szkodliwych dla zdrowia powinna wynosić co najmniej 3,3 m w świetle.

Wysokość wyżej wymienionych pomieszczeń może być obniżona w przypadku zastosowania klimatyzacji – pod warunkiem uzyskania zgody państwowego wojewódzkiego inspektora sanitarnego.

Wysokość pomieszczeń stałej pracy może wynosić 2,5 m w świetle, jeżeli w pomieszczeniu zatrudnionych jest nie więcej niż 4 pracowników,, a na każdego z nich przypada co najmniej 15 m³ wolnej objętości powietrza.

Na każdego z pracowników jednocześnie zatrudnionych w pomieszczeniach pracy powinno przypadać co najmniej 2 m² wolnej powierzchni podłogi (nie zajętej przez urządzenia techniczne, sprzęt, itp.).

Celem higieny osobistej jest ochrona organizmu przed chorobami zakaźnymi i nie zakaźnymi, jak również dążenie do utrzymania organizmu człowieka w dobrym stanie zdrowia i w dobrym samopoczuciu.



9. PROFILAKTYCZNA OPIEKA LEKARSKA – ZASADY JEJ SPRAWOWANIA W ODNIESIENIU DO STANOWISKA INSTRUOWANEGO.

Wpływ czynników szkodliwych i uciążliwych na organizm człowieka przez lata pracy może spowodować zmiany chorobowe u pracownika, włącznie z powstaniem choroby zawodowej, a także obniżenie wydajności pracy. Wczesne wykrycie tych zmian i podjęcie odpowiednich środków profilaktycznych powinno zapobiec pogorszeniu stanu zdrowia pracownika. W tym celu stosuje się badania lekarskie profilaktyczne.

Wyróżnia się następujące rodzaje badań :

- wstępne
- okresowe,
- kontrolne.

Badaniom **wstępnym** lekarskim podlegają :

- osoby przyjmowane do pracy,
- pracownicy młodociani przenoszeni na stanowiska pracy, na których występują czynniki szkodliwe dla zdrowia lub warunki uciążliwe (Art. 229, § 1 Kodeksu pracy).

Okresowym badaniom lekarskim podlegają wszyscy pracownicy, natomiast **kontrolnym** badaniom lekarskim podlegają pracownicy, których niezdolność do pracy spowodowana chorobą trwała dłużej niż 30 dni (Art. 229 § 2 Kodeksu pracy).

Badania wstępne mają na celu przede wszystkim stwierdzenie lub wykluczenie istnienia u kandydata do danej pracy przeciwwskazań zdrowotnych do jej wykonania. Okresowe badania lekarskie mają na celu kontrolę stanu zdrowia pracownika i jak najwcześniejsze uchwycenie ewentualnych zmian chorobowych, wywołanych wykonywaną pracą bądź warunkami, w jakich się ona odbywa. Natomiast kontrolne badania lekarskie przeprowadza się w celu ustalenia zdolności do wykonywania pracy na dotychczas zajmowanym stanowisku. Wstępne okresowe i kontrolne badania lekarskie przeprowadza się na koszt pracodawcy.

Okresowe i kontrolne badania lekarskie przeprowadza się w miarę możliwości w godzinach pracy. Za czas niewykonywania pracy, w związku z przeprowadzanymi badaniami, pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia, a w razie przejazdu na te badania do innej miejscowości przysługuje mu zwrot kosztów podróży, według zasad obowiązujących przy podróżach służbowych (Art. 229 § 5 Kodeksu pracy).

Pracodawca nie może dopuścić do pracy pracownika bez aktualnego orzeczenia lekarskiego, stwierdzającego brak przeciwwskazań do pracy na określonym stanowisku Art. 229 § 4 Kodeksu pracy).

Badania profilaktyczne przeprowadza się na podstawie skierowania wydanego przez pracodawcę. Skierowanie takie powinno zawierać :

- określenie rodzaju badania profilaktycznego (wstępne, okresowe lub kontrolne),
- określenie stanowiska pracy lub kilku stanowisk, na których osoba ma być zatrudniona – w przypadku osób przyjmowanych do pracy,
- określenie stanowiska pracy, na którym pracownik jest zatrudniony – w przypadku pracowników,
- informacje o występowaniu na stanowisku (stanowiskach) pracy czynników szkodliwych dla zdrowia lub warunków uciążliwych oraz aktualne wyniki badań i pomiarów czynników szkodliwych dla zdrowia, wykonanych na tych stanowiskach.

Badania profilaktyczne wykonują lekarze upoważnieni do ich przeprowadzania.

Badanie profilaktyczne potwierdzone jest orzeczeniem lekarskim stwierdzającym :

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do pracy na określonym stanowisku pracy lub
- przeciwwskazania zdrowotne do pracy na określonym stanowisku pracy,
- termin następnych badań profilaktycznych.

Orzeczenie lekarskie wydaje lekarz przeprowadzający badania profilaktyczne przekazuje je pracownikowi i pracodawcy.

Badania te przeprowadzone są na koszt pracodawcy.

10. ORGANIZACJA I ZASADY UDZIELANIA POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ W RAZIE WYPADKU.

Pod pojęciem pierwszej pomocy rozumiemy szybkie, zorganizowane działanie prowadzone przez osobę lub osoby, które pierwsze znajdują się na miejscu wypadku. Jeżeli świadkami wypadku jest więcej osób, jedna z nich powinna objąć kierownictwo akcją ratowniczą, do czasu przybycia pomocy fachowej.



Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy. Postępowanie osoby (osób) ratującej powinno wyglądać następująco :

- ocena zdarzenia i podjęcie działania,
- jak najszybsze usunięcie czynnika działającego na poszkodowanego,
- ocena zaistniałego zagrożenia dla życia poszkodowanego :
 - a/ sprawdzenie tętna -/pod warunkiem, że ratownik jest lekarzem/
 - b/ sprawdzenie oddechu oraz drożności dróg oddechowych,
 - c/ ocena stanu przytomności,
 - d/ ustalenie rodzaju urazu (rany, złamania, itp.)
- zabezpieczenie chorego przed możliwością dodatkowego urazu lub innego zagrożenia (np. wyniesienie poszkodowanego z miejsca działania czynników toksycznych),
- wezwanie pomocy fachowej (lekarza, pogotowia ratunkowego itp.),
- zorganizowanie transportu poszkodowanego (jeśli nie ma możliwości szybkiego dotarcia lekarza).

Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w niektórych stanach zagrożenia zdrowia lub życia, spowodowane przede wszystkim wypadkami przy pracy :

ZRANIENIA

Raną nazywamy przerwanie ciągłości tkanek. Rozróżniamy rany : cięte, rąbane, klute i szarpane.

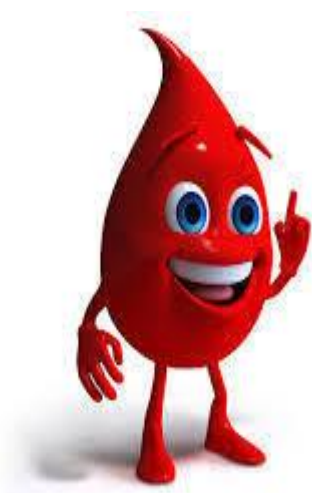
Postępowanie przy zranieniach :

Pierwszą czynnością jest :

- zatrzymanie krwotoku,
- zabezpieczenie rany przed zakażeniem poprzez oczyszczenie okolicy rany (głębokich ran nie należy przemywać ani wycierać, a jedynie pokryć jałowym opatrunkiem i zabandażować,
- miejsce zranione przykryć wyjałowioną gazą,
- opatrunek umocować bandażem przylepcem, chustą trójkątną – w zależności od wielkości zranienia,
- wszystkich chorych (zranionych) z poważniejszymi uszkodzeniami należy natychmiast kierować do szpitala.

Właściwa pomoc lekarska powinna być udzielona od 6 do 8 godzin od chwili zranienia.

Poszkodowany, którego rany zanieczyszczone są ziemią lub kurzem, powinien obowiązkowo otrzymać surowicę przeciwzędcową.



KRWOTOKI

Krwotokiem nazywamy szybki i obfity wylew z uszkodzonego naczynia krwionośnego. Wolne i skąpe wypływanie krwi nazywamy krwawieniem.

Krwotoki w zależności od drogi wypływu dzielimy na: zewnętrzne i wewnętrzne.

Pierwsza pomoc :

Upływ krwi do tętnic zatrzymuje się doraźnie przez :

a/ ucisk palcami krwawiącego naczynia :

- tętnicę przyciska się do kości powyżej miejsca zranienia, a przy krwotokach z tętnicy szyjnej i skroniowej – poniżej miejsca zranienia,
- przy krwotoku z rany na kończynie, koniecznie unieść ją do

góry,

- ucisnąć należy silnie kciukiem, czterema palcami lub pięścią,

b/ założenie opatrunku uciskowego

- doraźnie zatrzymać krwawienie (ucisk palcami),
- położyć opatrunek z jałowej gazy (kilkakrotnie złożony),
- mocno zabandażować.

Krwotoki wewnętrzne mogą być spowodowane :

- chorobą, np. gruźlicą, wrzodami żołądka, nowotworami płuc,
- upadkiem z wysokości, uderzeniem,
- zgnieceniem.
-

Pierwsza pomoc : jak najszybsze przekazanie chorego w ręce lekarza.

Przy krwotoku z nosa należy :

- położyć poszkodowanego z głową uniesioną wyżej niż tułów
- na nos i okolice karku położyć zimny okład, często go zmieniając.

ZŁAMANIA

Złamanie jest to przerwanie ciągłości kości, np. na skutek urazu. Złamanie może być także wynikiem procesu chorobowego.

Złamania dzielimy na :

- zamknięte,
- otwarte, gdzie oprócz przerwania ciągłości kości występują uszkodzenia skóry i mięśni.

Objawy złamania :

- znaczna bolesność w miejscu urazu, nasilająca się przy dotykaniu i wszelkich próbach ruchu,
- niemożność poruszania złamaną kończyną,
- zmiana zarysu kości, dosyć znaczna w złamaniach z przemieszczeniem kości,
- przy złamaniu kręgosłupa – dodatkowo czasem porażenie kończyn dolnych i górnych,
- przy złamaniach żeber – ból przy każdym oddechu, a także kaszel lub ucisk na klatkę piersiową,
- przy złamaniach miednicy – ból przy siadaniu i przy każdej próbie wstawania.



Pierwsza pomoc :

- założyć jałowy opatrunek na ranę (w przypadku złamania otwartego), unieruchomić kończynę stosując zasadę unieruchomienia dwóch sąsiadujących ze złamaniem stawów (np. przy złamaniu kości przedramienia : staw nadgarstkowy i staw łokciowy). Przy złamaniu kończyn górnych, podudzia i żeber – chorego można przenosić i przewozić w pozycji siedzącej,
- przy złamaniu uda, miednicy i kręgosłupa – chorego transportować tylko w pozycji leżącej,
- przy złamaniu kręgosłupa chory musi być ułożony na twardym podłożu (np. na desce, drzwiach itp.) oraz mieć unieruchomioną głowę,
- zapewnić transport do lekarza.

ZWICHNIĘCIA

Zwichnięciem nazywamy częściowe lub całkowite przemieszczenie się jednej lub kilku kości w obrębie stawu. Oprócz przemieszczenia dochodzi do uszkodzenia torebki stawowej i więzadeł.

Objawy zwichnięcia :

- ostry ból występujący w stawie,
- zniekształcenie okolicy zwichniętego stawu,
- niemożność poruszania kończyną.

Pierwsza pomoc : Nie wolno podejmować próby nastawienia zwichnięcia !

- unieruchomić chore miejsca
- przewieźć chorego do lekarza (przy zwichnięciach stawów : kolanowego, biodrowego i skokowego – w pozycji leżącej.

OPARZENIA

Oparzenia to uszkodzenia tkanek miękkich, (głównie skóry i błon śluzowych, a przy oparzeniach głębszych także tkanki podskórnej i mięśni), spowodowane działaniem energii :

- cieplnej (wysoka temperatura),
- chemicznej (żrące, parzące związki chemiczne),
- elektrycznej (działanie prądu elektrycznego),
- promieniowanie (promieniowanie podczerwone, elektromagnetyczne wysokiej częstotliwości, laserowe, jonizujące).

Ze względu na głębokość uszkodzenia skóry lub tkanki podskórnej wyróżnia się 4 stopnie oparzeń :

I stopień – pojawienie się na skórze zaczerwienienia z towarzyszącym piekącym bólem,

II stopień – oprócz silnego bólu i zaczerwienienia skóry występują pęcherze, wypełnione przezroczystym płynem, tzw. surowiczym,



OPARZENIA	I STOPIEŃ	II STOPIEŃ	III / IV STOPIEŃ
 20-28°C 68-83°F	✓	✓	✓
	✓	✓	—

III stopień - oparzenie dotyczy także tkanki podskórnej, skóra przybiera barwę białą, szarą lub ciemnobrązową,
IV stopień - zwęglenie tkanek i daleko posunięta martwica.

Pierwsza pomoc :

- przerwać kontakt z czynnikami parzącymi,
- zmniejszyć występujący ból przez polewanie chorego miejsca czystą zimną wodą przez kilkanaście minut (oprócz zmniejszenia bólu woda zapobiega powstawaniu głębokich oparzeń).
- W przypadku oparzenia związkami chemicznymi, należy je zmyć pod silnym strumieniem zimnej wody,
- nałożyć opatrunek hydrożelowy, zabezpieczyć oparzoną powierzchnię przed zakażeniem opatrunkiem jałowym,
- zapewnić poszkodowanemu możliwie szybko opiekę lekarską.

ODMROŻENIA

Odmrożenie jest uszkodzeniem ciała spowodowane działaniem niskiej temperatury.

Rozróżnia się trzy stopnie odmrożeń ciała :

I stopień - zblednięcie i zdrętwienie odmrożonej części ciała, pieczenie skóry,
II stopień - pojawiają się pęcherze wypełnione płynem surowicznym,
III stopień - dochodzi do martwicy tkanek.

Pierwsza pomoc :

- odmrożone miejsca stopniowo ogrzać przy pomocy kąpeli, poczynając od chłodnych do coraz cieplejszych lub delikatnie rozcierać suchą i czystą ręką (przy I stopniu),
- nałożyć jałowy opatrunek (przy II i III stopniu),
- przewieźć chorego do szpitala (przy II i III stopniu),
- przy wszystkich stopniach odmrożenia podawać ciepłe płyny do picia.

URAZY OKA

Urazy oka spowodowane są najczęściej przez ciała obce lub też w wyniku oparzeń cieplnych i chemicznych.

Przy zranieniach gałki ocznej należy natychmiast nałożyć na oko wyjałowiony opatrunek.

Wskazane jest również zakrycie opatrunkiem oka zdrowego. Następnie trzeba jak najszybciej przetransportować poszkodowanego do lekarza.

W przypadku prysnięcia w oko kwasu, ługu lub innej substancji żrącej należy :

- rozsunąć zaciśnięte powieki (kciukiem i palcem wskazującym),
- płukać oko przez dłuższy czas letnią wodą lub płynem służącym do płukania oczu
- chorego natychmiast przekazać do lekarza specjalisty.

PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

Działanie prądu elektrycznego na organizm człowieka może być :

- miejscowe – w postaci oparzenia,
- ogólne – w postaci zaburzeń rytmu serca, wyłącznie z niebezpieczeństwem zatrzymania krążenia.

Pierwsza pomoc :

A/ natychmiast uwolnić porażonego spod działania prądu elektrycznego poprzez :

- wyłączenie dopływu prądu
- odciągnięcie porażonego od urządzeń będących pod napięciem (należy pamiętać o stosowaniu przez ratującego odpowiedniego zabezpieczenia siebie przed porażeniem
- B/ w zależności od stanu porażonego zastosować odpowiednie czynności ratownicze :
- przy zatrzymaniu oddechu – sztuczne oddychanie,
- przy zatrzymaniu czynności serca – masaż serca,
- gdy poszkodowany jest w stanie omdlenia, ale oddycha – rozluźniamy odzież utrudniającą oddychanie, udostępniamy dopływ świeżego powietrza,
- gdy chory odzyskał przytomność, należy go wygodnie ułożyć, ciepło okryć, podać ciepłe napoje i odtransportować do szpitala.

C/ w każdym przypadku, porażonego powinien zbadać lekarz.



ZATRUCIA CHEMICZNE

Ze względu na drogę wchłaniania trucizny rozróżniamy zatrucia przez :

- **drogi oddechowe,**
- **przewód pokarmowy,**
- **skórę.**

Pierwsza pomoc :

Przy zatruciach drogą oddechową :

- usunąć chorego z miejsca, w którym nastąpiło zatrucie i wynieść na świeże powietrze lub przewietrzyć przestrzeń poprzez otarcie drzwi i okien,
- rozluźnić wszystkie uciskające części ubioru,
- zdjąć mu odzież w przypadku zanieczyszczenia jej środkami trującymi,
- zabezpieczyć chorego przed utratą ciepła przez okrycie go kocem
- zapewnić poszkodowanemu bezwzględny spokój,
- w przypadku braku akcji serca i oddychania (bezwzględnie pamiętać o skontrolowaniu drożności dróg oddechowych) rozpocząć sztuczne oddychanie i masaż serca,
- w razie wystąpienia drgawek zabezpieczyć chorego przed innymi urazami

Przy zatruciach drogą pokarmową :

- w przypadku zatrucia substancją żrącą nie należy prowokować wymiotów
- przekazać chorego pod opiekę lekarską.
- **Przy zatruciach przez skórę :**
- rozebrać zatrutego,
- zmyć skórę strumieniem wody dbając o to, aby strumień wody ze splukaną trucizną nie zakaził zdrowych części ciała,

- jeżeli substancja chemiczna miała właściwości żrące, miejsca oparzone po splukaniu wodą zakrywamy jałową gazą.

Należy jak najszybciej wezwać lekarza lub zapewnić transport chorego do szpitala.

POŚREDNI MASAŻ SERCA

Pośredni masaż serca jest zabiegiem wykonywanym jednocześnie ze sztucznym oddychaniem i obie te czynności muszą być ze sobą zsynchronizowane. Kolejne czynności przy wykonywaniu masażu serca :

- poszkodowany spoczywa w pozycji leżącej na wznak na twardym podłożu, tak jak przy prowadzeniu sztucznego oddychania (głowa odchylona, udrożnione drogi oddechowe),
- prowadzący masaż serca klęka z prawej strony poszkodowanego i mając wyprostowane przedramiona, układa swoje dłonie (pierwsza lewa, na nią prawa) na wysokości 1/2 dolnej części mostka ratowanego,
- ucisk wykonuje się dynamicznie, przenosząc ciężar tułowia na wyprostowane przedramiona,
- warunkiem skuteczności masażu serca jest obniżenie się poziomu mostka o około 4 cm oraz pojawienie się tętna na obwodzie, tzn. na tętnicach szyjnych lub udowych,
- masaż wykonywany jest z częstotliwością około **100** razy na minutę.

Akcja reanimacyjna powinna być prowadzona według schematu 2 oddechy, 30 uciśnień klatki piersiowej .

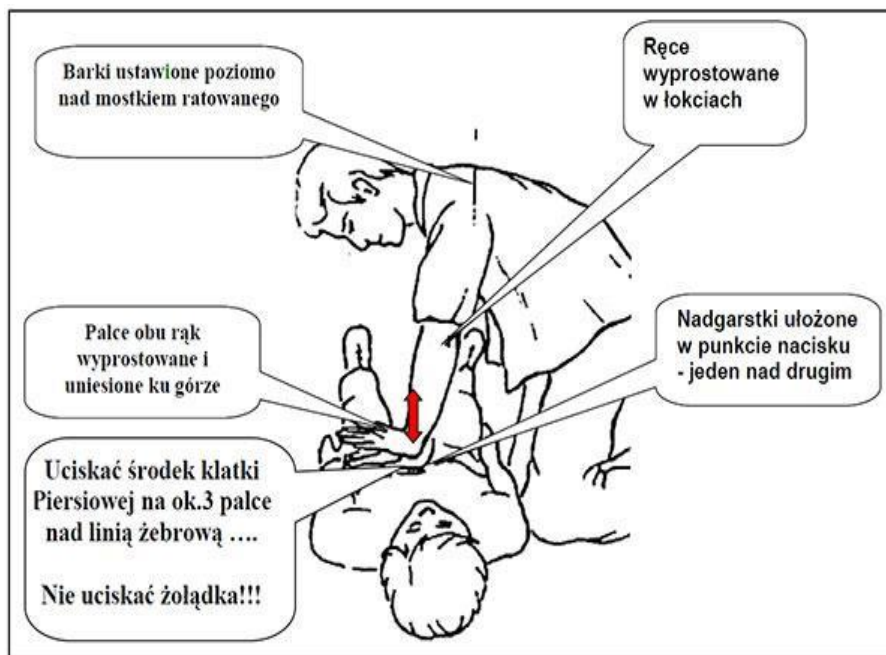
Akcję reanimacyjną należy prowadzić do czasu :

- wyczerpania sił fizycznych ratującego,
- przejęcia przez inną osobę reanimacji,
- gdy ratowany nagle złapie oddech i otworzy oczy (reanimacja skuteczna).

OMDLENIE

Omdlenie – to krótko trwałe, przemijające niedotlenienie mózgu, które powoduje utratę przytomności. Może wystąpić w stanie głodu, w stanie zmęczenia lub pod wpływem strachu lub bólu.

- omdłego należy wygodnie ułożyć, zapewnić dostęp świeżego powietrza (pootwierać okna, drzwi),
- rozluźnić krępujące części odzieży, zmoczyć zimną wodą twarz , unieść kończyny dolne do góry.



11. SKŁAD APTECZEK

Na terenie Uniwersytetu Medycznego w Lublinie zaleca się stosowanie wkładu do apteczki zgodnej z normą DIN 13157 co pozwala na znormalizowanie składu zestawu apteczek. Skład apteczki został ustalony w porozumieniu z lekarzem sprawującym profilaktyczną opiekę zdrowotną nad pracownikami.

- Apteczka powinna być dostosowana do rodzajów zagrożeń występujących na danym stanowisku pracy i zawierać tylko niezbędne środki, w ilościach dostosowanych do ilości osób przypadających na jedną apteczkę.
- Sale ćwiczeń dla studentów powinny być zaopatrzone w indywidualną apteczkę. Podstawowy skład apteczki należy dodatkowo zaopatrzyć w zwiększoną ilość środka do dezynfekcji ran oraz pakiet przeciw oparzeniom. Wykorzystane środki i materiały do udzielania pierwszej pomocy powinny być na bieżąco uzupełniane.

Uwaga! Apteczki nie powinny zawierać: ligniny, waty, wody utlenionej, pianki typu „Pantenol”, kropli żółdkowych, nasercowych, tabletek przeciwbólowych (ew. innych leków) oraz skalpeli i igieł.

Obsługa apteczek

- Obsługa apteczek powinna być powierzona wyznaczonym pracownikom, przeszkolonym w udzielaniu pierwszej pomocy. Na każdej zmianie powinna się znajdować jedna osoba przeszkolona w udzielaniu pomocy. Osoby te odpowiadają za dostosowanie składu apteczki do charakteru stanowisk pracy oraz uzupełnianie zużytych materiałów, wycofanie z użycia materiałów przeterminowanych lub uszkodzonych.



Wymagania dotyczące miejsca usytuowania apteczki

- Punkty pierwszej pomocy i miejsca usytuowania apteczek powinny być odpowiednio oznakowane, zgodnie z Polską Normą, i łatwo dostępne. Wyposażenie apteczki powinno znajdować się w szafce, pojemniku lub torbie oznakowanej Białym Krzyżem na zielonym polu.
- W punktach pierwszej pomocy i przy apteczkach, w widocznych miejscach, powinny być wywieszone instrukcje o udzielaniu pierwszej pomocy w razie wypadku oraz wykaz pracowników posiadających uprawnienia do udzielania pierwszej pomocy.
- Instrukcja udzielania pierwszej pomocy znajduje się pod adresem: https://intranet.umlub.pl/gfx/umlub/userfiles/l-kosikowski/inspektorat_bhp/p_pomoc.pdf

Skład apteczki zakładowej zgodnej z DIN 13157

- 3 kpl. Kompres 10 x 10 cm (2 szt.) sterylny
- 2 szt. Opaska elastyczna 4m x 6cm
- 3 szt. Opaska elastyczna 4m x 8cm
- 1 kpl. Plaster 10 x 6 cm (8szt.)
- 1 szt. Plaster 5m x 2,5 cm
- 3 szt. Opatrunek indywidualny M sterylny
- 1 szt. Opatrunek indywidualny G sterylny
- 2 szt. Chusta opatrunkowa 40 x 60 sterylna
- 1 szt. Chusta opatrunkowa 60 x 80 sterylna
- 2 szt. Chusta trójkątna
- 1 szt. Nożyczki 14,5 cm
- 1szt. Koc ratunkowy termoizolacyjny
- 4 szt. Rękawice winylowe
- 6 szt. Chusteczki alkoholowe do dezynfekcji
- 1 szt. Ustnik do sztucznego oddychania
- 1 szt. Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

Uwaga! Osoba odpowiedzialna za nadzór nad apteczką samodzielnie dokonuje oceny czy należy apteczkę uzupełnić o dodatkowe zestawy do udzielania pierwszej pomocy tj. zestaw do płukania oczu, zestaw z opatrunkami hydrożelowymi, zwiększoną ilość środków dezynfekujących w postaci jednorazowych chusteczek.

-na stanowiskach, o zwiększonym ryzyku poparzeń apteczka powinna posiadać dodatkowo pakiety przeciwko oparzeniom z **opatrunkami hydrożelowymi**. Na miejsca oparzone stosować opatrunki hydrożelowe, np. Agua-gel lub inny opatrunek hydrożelowy.

-w przypadku narażenia na zalenie oczu substancjami chemicznymi lub zanieczyszczenia ciałami stałymi instalować przy apteczkach zestawy do płukania oczu , składające się z dwóch pojemników z dozownikami do aplikacji płynu oraz lusterka.

-w przypadku gdy Zakład posiada na wyposażeniu apteczkę **starego typu, o mniejszej pojemności**, i nie ma możliwości umieszczenia w niej zestawu typu 13157 należy poprzez zamówienie w egerii (Dział Zaopatrzenia) sprowadzić i zainstalować apteczkę **typu STANDARD” PLUS 13157** . Apteczki starego typu uzupełnić do podstawowego składu (zbliżonego ilościowo do 13157) i przenieść do pomieszczeń z mniejszą ilością pracowników. Nowe apteczki należy stosować w salach ćwiczeń i pomieszczeniach, w których przebywa duża liczba osób. Jako środek dezynfekujący należy stosować **wyłącznie nasączone spirytusem, jednorazowe gaziki lub chusteczki**.

12. PODSTAWOWE ZASADY OCHRONY PRZECIPOŻAROWEJ ORAZ POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU POWSTANIA POŻARU, KLĘSKI ŻYWIOŁOWEJ ORAZ INNEGO ZDARZENIA

Ochrona przeciwpożarowa polega na realizacji wielu przedsięwzięć mających na celu ochronę życia i zdrowia ludzi oraz mienia lub środowiska przed pożarem, klęską żywiołową lub innym zdarzeniem.

Zadania te polegają między innymi na :

- szkoleniu pracowników,
- wyposażaniu obiektów w podręczny sprzęt gaśniczy,
- wyposażaniu obiektów w systemy sygnalizacji alarmów pożaru lub stałe urządzenia gaśnicze,
- likwidowanie zagrożeń
- prowadzeniu działań ratowniczych i ratowniczo-gaśniczych.



Każdy pracownik powinien zapoznać się z :

- instrukcją alarmowania i postępowania na wypadek powstania pożaru lub innego zdarzenia,
- rozmieszczeniem na terenie zakładu pracy podręcznego sprzętu gaśniczego oraz jego obsługą
- instrukcją bezpieczeństwa pożarowego

Wszyscy pracownicy obowiązani są dbać o bezpieczeństwo przeciwpożarowe zakładu pracy, w szczególności w miejscu gdzie są zatrudnieni. Powinni niezwłocznie usuwać wszelkie przyczyny, które mogłyby spowodować pożar lub inne zdarzenie, a w przypadku niemożności dokonania tego we własnym zakresie – usterki i zagrożenia zgłaszać właściwemu przełożonemu. Powinni obowiązkowo uczestniczyć we wszystkich organizowanych w zakładzie szkoleniach, a także brać czynny udział w akcjach ratowniczo-gaśniczych podporządkowując się kierującemu tą akcją.

Każdy pracownik, który jako pierwszy zauważy pożar lub inne zdarzenie, które może stwarzać zagrożenie zobowiązany jest do :

- niezwłocznego zaalarmowania wszystkich współpracowników o zaistniałym zdarzeniu
- wyznaczenia osób do powiadomienia kierownictwa zakładu i straży pożarnej
- podjęcia wraz z pracownikami skutecznych działań ratowniczych lub ratowniczo-gaśniczych

Dzwoniąc na telefon alarmowy pracownik zobowiązany jest do podania następujących danych :

- swoje imię i nazwisko
- pełnej nazwy i adresu obiektu
- rodzaj zdarzenia /pożar, rozlanie lub rozsypania substancji niebezpiecznych



112 Alarmowy
998 Straż
997 Policja
999 Pogotowie

WYKAZ AKTÓW PRAWNYCH

- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974r. - **Kodeks pracy** (t. j. Dz.U. z 2019 r., poz.1040)
- Ustawa z dnia 13 kwietnia 2007 r. o **Państwowej Inspekcji Pracy** (t.j. Dz.U. z 2018 r., poz.623, z póź.zm.)
- Ustawa z dnia 14 marca 1985r. o **Państwowej Inspekcji Sanitarnej** (t.j.Dz.U. z 2006 r. nr 22, poz.851 z póź. zm.)
- Ustawa z dnia 30.10.2002 roku o **ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych** (t.j. z 2018 r. po.1376, z póź.zm.).
- Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki i Społecznej z dnia 29 maja 2019r **w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy** (Dz. U. z 2004 r. nr.180 poz.1860, z późn.zm.).
- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dn.12 kwietnia 2002 roku w sprawie **warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie** (Dz.U. z 2015 r. poz.1422, z późn.zm.).
- Rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z 4.11.2021r. **w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy** (t.j. Dz.U. z 2003 r. nr 169 poz.1650, z póź.zm.)
- Rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki i Socjalnej z dnia 18 października 2023r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy **na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe** (Dz. U. nr 148, poz. 973),
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 21.12.2005 roku w sprawie zasadniczych **wymagań dla środków ochrony indywidualnej** (Dz. U.259, poz.2173)
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 1 lipca 2009 roku **w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy** (Dz. U. z 2009 r. nr 105 poz.870) ,
- Rozporządzenie Ministra Rodziny, pracy i Polityki Społecznej z 24 maja 2019 w sprawie wzoru **protokołu ustalenia okoliczności i przyczyn wypadku przy pracy** (Dz.U. z 2019 r.poz.1071)
- Rozporządzenie Rady Ministrów z 30 czerwca 2009 r. **w sprawie chorób zawodowych**, (t.j. Dz.U. z 2013 r. poz.1367).
- Rozporządzenie MP i PS z dn.18 grudnia 2002 r, w sprawie szczegółowych zasad orzekania o stałym lub **długotrwałym uszczerbku na zdrowiu**, trybu postępowania przy ustalaniu tego uszczerbku oraz postępowania o wypłatę jednorazowego odszkodowania (Dz.U.nr.234 poz. 1974 z dn.28.12.2002r.)
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 maja 1996r. w sprawie **profilaktycznych posiłków i napojów** (Dz.U.nr 60, poz.279 z póź.zm.).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 czerwca 2005r.. w sprawie **służby bezpieczeństwa i higieny pracy** (Dz.U.nr 109, poz.704 z póź. zm.).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 stycznia 2023r.zmien. **w sprawie przeprowadzania badań lekarskich pracowników**, zakresu profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracownikami oraz orzeczeń lekarskich wydawanych do celów przewidzianych w Kodeksie pracy (t.j. Dz.U. z 2016 r. poz.2067)
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 6 czerwca 2014 r ., **w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy** (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz.1286
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy **ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym** (t.j. Dz.U. z 2018 r. poz.1139