Instruktaż ogólny z zakresu BHP

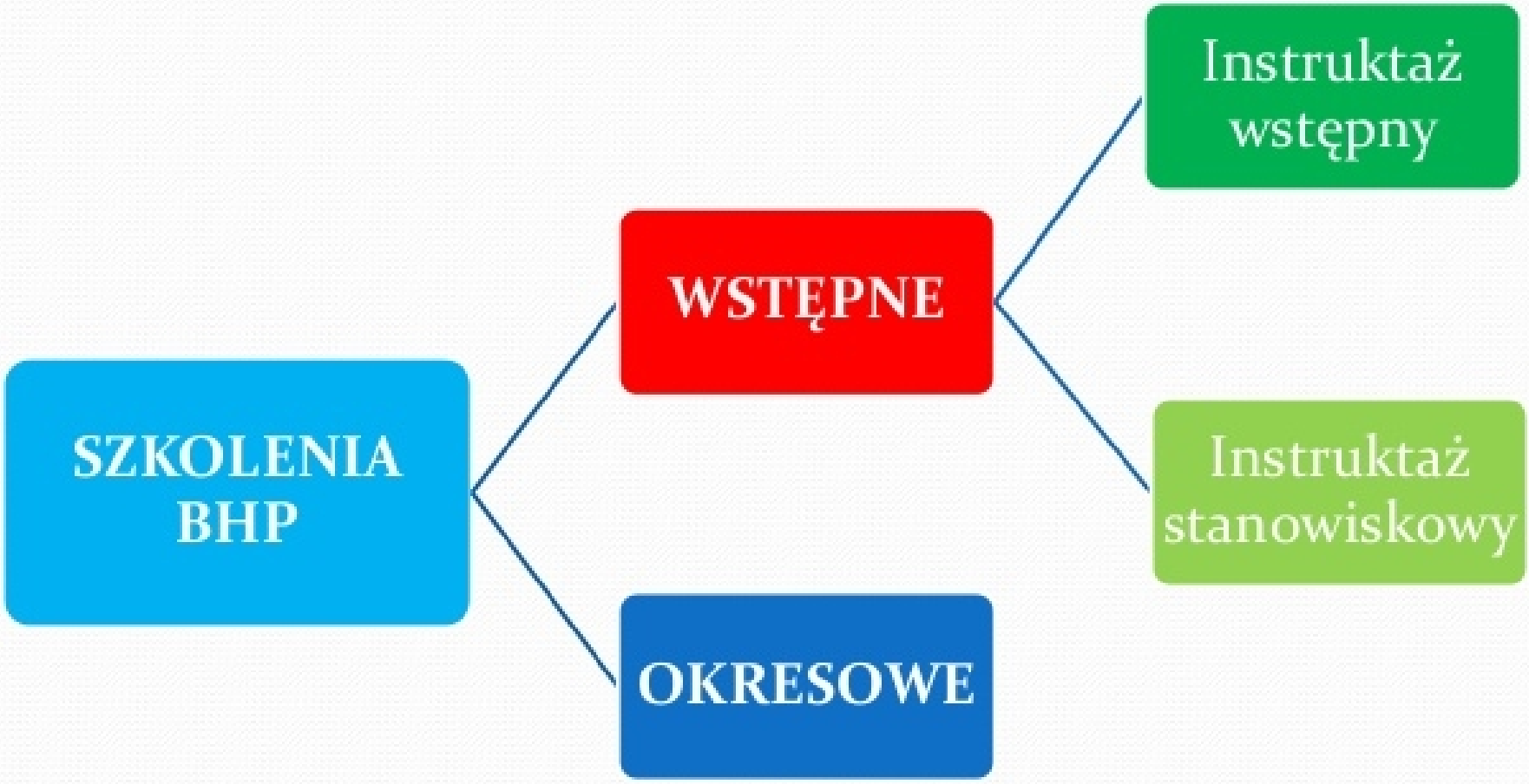
ZŁ
SWÓJ
DO SWEGO
PO SWOJE

SWOJAK.ORG

SPIR
SWOJAK

Karol Skorek
Specjalista ds. BHP
Inspektor Ochrony Przeciwpożarowej

Obowiązkowe szkolenia BHP



SPiR SWOJAK

ISTOTA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

Istota BHP

Pojęcie bezpieczeństwa i higieny pracy (bhp) określa stan warunków i
organizacji pracy oraz zachowań pracowników zapewniający wymagany poziom ochrony zdrowia i życia przed zagrożeniami występującymi w środowisku pracy.

Cele BHP:

- zmniejszenie ogólnej liczby wypadków przy pracy,
- zapewnienie właściwego stosowania środków ochrony
- indywidualnej,
- przeprowadzanie okresowych inspekcji bezpieczeństwa
- na stanowiskach pracy,
- motywowanie pracowników do bezpiecznej pracy.

BHP - Bezpieczeństwo i Higiena Pracy

- **Bezpieczeństwo pracy**

są to działania i angażowane w nie środki, służące zapobieganiu urazom i wypadkom przy pracy.

- **Higiena pracy**

są to działania i angażowane w nie środki, zapobiegające chorobom zawodowym.

Służba BHP pełni funkcje doradcze i kontrolne w zakresie BHP i podlega bezpośrednio pod pracodawcę lub organ zarządzający zakładem w imieniu pracodawcy.

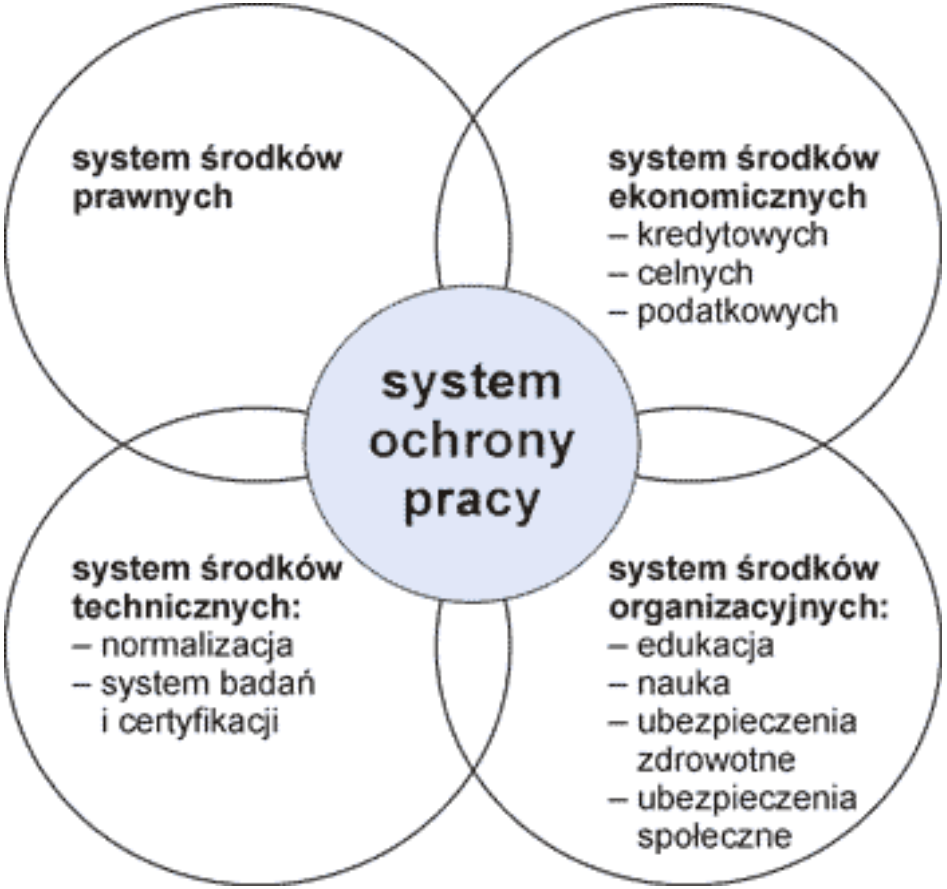
Zakres działań służb bhp określa ROZPORZĄDZENIE RADY MINISTRÓW z dnia 2 września 1997 r. w sprawie służby bezpieczeństwa i higieny pracy.

OCHRONA PRACY WG. W SZUBERTA

OCHRONA PRACY – system środków prawnych, ekonomicznych, organizacyjnych i technicznych służących zapewnieniu pracownikom bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w procesie pracy.

BEZPIECZEŃSTWO – brak nieakceptowanego ryzyka szkód

OCHRONA ZDROWIA PRACOWNIKA – gwarancje zawarte w normach prawnych ustalających takie warunki pracy, aby zgodnie z definicją WHO zapewnić pracownikowi stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego oraz socjalnego.



Powiązanie systemu ochrony pracy z innymi systemami

Podstawowe regulacje prawne w zakresie organizacji i porządku w procesie pracy:

- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. - **Kodeks pracy** (Dz. U. z 1998 r. Nr 21, poz. 94 z późniejszymi zmianami).
- **Regulamin pracy**
- **Rozporządzenie** Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy.

SPiR SWOJAK

Źródła prawa pracy

ŹRÓDŁA PRAWA PRACY

Przepisy obowiązujące powszechnie:

- ✓ Konstytucja
- ✓ Kodeks pracy
- ✓ Inne ustawy
- ✓ Rozporządzenia
- ✓ Inne akty prawne
- ✓ Polskie Normy
- ✓ Normy branżowe

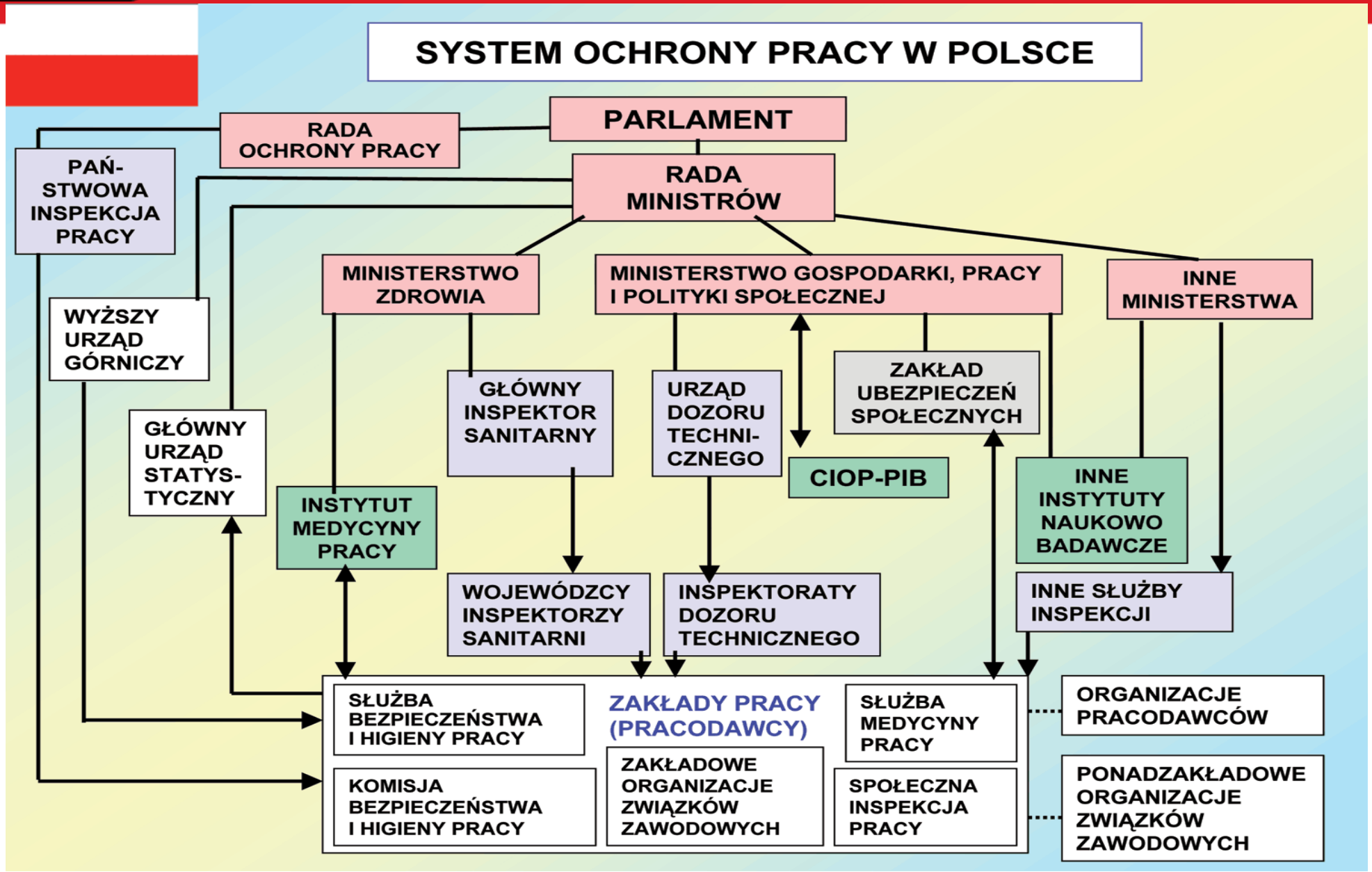
Specyficzne źródła prawa:

- ✓Układy zbiorowe pacy
- ✓ Regulaminy pracy
- ✓ Przepisy wewnątrzzakładowe
- ✓ Umowy międzynarodowe
- ✓ Konwencje MOP
- ✓ Zasady BHP

1. *Jedną z najbardziej charakterystycznych cech przepisów dotyczących BHP jest to, że mają one charakter prawa obowiązującego, a więc:*
postanowienia przepisów prawnych nie mogą być zmienione, choćby obydwie strony (stosunku pracy) sobie tego życzyły.
2. *Zasady BHP – to nie pisane literą prawa reguły, wynikające z doświadczenia życiowego, rozwoju techniki i logicznego rozumowania, których przestrzeganie zapewnia faktyczne bezpieczeństwo pracy.*

SPiR SWOJAK

PAŃSTWOWY I SPOŁECZNY NADZÓR NAD WARUNKAMI PRACY



ZAKRES OBOWIĄZKÓW I UPRAWNIEŃ PRACODAWCY I PRACOWNIKÓW W ZAKRESIE BHP

Obowiązki pracodawcy w zakresie BHP

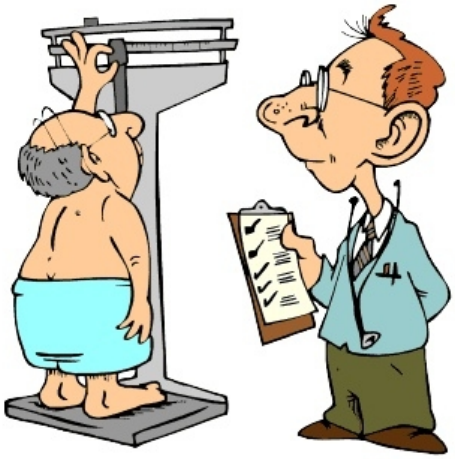
Pracodawca ponosi odpowiedzialność za stan **BHP** w firmie.

W szczególności zobowiązany jest:

1. Chronić zdrowie i życie pracownika poprzez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy przy odpowiednim wykorzystaniu nauki i techniki,
2. Zapewniać przestrzeganie w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,

Obowiązki pracodawcy w zakresie BHP

3. Znać przepisy o ochronie pracy, w tym przepisy i zasady BHP, brać udział w szkoleniach i instruktażach z tego zakresu i poddawać się egzaminom sprawdzającym,
4. Pracodawca nie może dopuścić do pracy pracownika bez aktualnych badań lekarskich: wstępnych, kontrolnych
i okresowych.



Lekarz specjalista z zakresu medycyny pracy przeprowadza badania i wydaje orzeczenie stwierdzające o istnieniu lub braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na określonym stanowisku.

Obowiązki pracodawcy w zakresie BHP

5. **Pracodawca** jest zobowiązany do zapewnienia przeszkolenia pracownika w zakresie bhp przed dopuszczeniem go do pracy oraz do prowadzenia okresowych szkoleń w tym zakresie,
6. **Pracodawca** nie może dopuścić pracownika do pracy, do której wykonywania nie posiada on wymaganych kwalifikacji lub potrzebnych umiejętności,
7. Pracodawca nie może dopuścić pracownika do pracy bez środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, przewidzianych do stosowania na danym stanowisku pracy.

Obowiązki pracownika z zakresu BHP

- **Znajomość przepisów i zasad bhp** oraz Regulaminu pracy, branie udziału w szkoleniu
i instruktażu z tego zakresu oraz poddawanie się wymaganym egzaminom sprawdzającym,
- **Wykonywanie pracy** w sposób zgodny z instrukcjami oraz stosowanie się do wydawanych w tym zakresie poleceń
- i wskazówek przełożonych,

Obowiązki pracownika z zakresu BHP

- **Poddawanie** się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleconym badaniom lekarskim i stosowanie się do wskazań lekarza,
- **Stosowanie** środków ochrony zbiorowej i indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego zgodnie z ich przeznaczeniem,
- **Dbanie o** należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy,
- **Przestrzegać obowiązującego czasu pracy,**

Obowiązki pracownika z zakresu BHP

- Niezwłoczne zawiadomienie przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzeżenie współpracowników i innych osób znajdujących się w rejonie zagrożenia
- o grożącym im niebezpieczeństwie,
- Współdziałanie z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy.

Prawa pracownika w zakresie BHP

POWSTRZYMANIE SIĘ OD WYKONYWANIA PRACY

ODDALENIE SIĘ Z MIEJSCA ZAGROŻENIA

Powstrzymanie się od wykonywania pracy:

- gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia/życia pracownika lub innych osób,
- wymagającej szczególnej sprawności psychofizycznej, gdy stan psychofizyczny pracownika nie zapewnia bezpiecznego wykonywania pracy i stwarza zagrożenie dla innych osób.

O powstrzymaniu się od wykonywania pracy lub oddaleniu się z miejsca zagrożenia pracownik zobowiązany jest niezwłocznie powiadomić przełożonego!

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA NARUSZENIE PRZEPISÓW LUB ZASAD BHP

Odpowiedzialność za naruszenie przepisów lub zasad BHP przez pracodawcę

- Pracodawca, który dopełnia się wykroczenia przeciwko prawom pracownika podlega karze grzywny.
  Odpowiedzialność karna pracodawcy.

- W przypadku naruszenia przepisów bhp poprzez narażenie pracowników na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia i zdrowia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, pracodawca podlega karze pozbawienia wolności do lat 3 (art. 220 § 1 kk).

SPiR SWOJAK

Odpowiedzialność porządkowa pracownika

Przesłanki odpowiedzialności porządkowej pracownika:
- Zachowanie się w sposób naruszający przepisy prawa pracy,
- Zawinienie (wina umyślna lub nieumyślna).

Za nieprzestrzeganie przez pracownika ustalonego porządku, regulaminu pracy, przepisów bhp i ppoż. pracodawca może stosować karę:

Upomnienia → Nagany → Pieniężną

Konsekwencje nieprzestrzegania ustalonych procedur

• Kara upomnienia lub kara nagany	• Kara pieniężna
• Nieprzestrzeganie przez pracownika: • - ustalonej organizacji i porządku w procesie pracy, - przepisów bhp, - przepisów przeciwpożarowych.	• Nieprzestrzeganie przez pracownika: - przepisów bhp, - przepisów • przeciwpożarowych, • - opuszczenie pracy bez • usprawiedliwienia, - stawienie się do pracy w stanie nietrzeźwości - spożywanie alkoholu w czasie pracy.

ZASADY PORUSZANIA SIĘ NA TERENIE ZAKŁADU

BARWY I ZNAKI BEZPIECZEŃSTWA

Znakowanie dróg

Drogi w budynkach wyraźnie wyznaczono za pomocą ciągłych pasów o dobrze widocznej barwie (z uwzględnieniem barwy podłoża) - najlepiej żółtej lub białej.

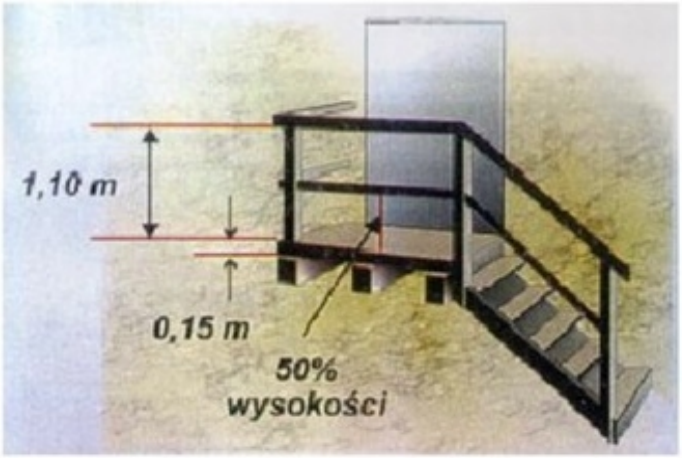
STOP

30
30

30

SPiR SWOJAK

Przemieszczanie się pieszych między kondygnacjami



Przykład zabezpieczenia schodów

Nawierzchnia stopni powinna mieć właściwości przeciwpoślizgowe.

Krawędzie stopni powinny być równe, a jeżeli są zabezpieczone kątownikami, muszą być one trwale zespolone ze stopniami.

Poręcz na całej długości biegu schodów nie powinna mieć przerw.

Pracownicy przemieszczając się po schodach, powinni trzymać się poręczy.

W czasie chodzenia po schodach należy stawiać całą stopę na powierzchni stopnia i nie wolno biegać.

Barwy i znaki bezpieczeństwa

- **znak zakazu** - **kształt okrągły z czerwoną obwódką** i pasem negującym, białym tłem i czarnym piktogramem,

- **znak nakazu** - **kształt okrągły**, **tło niebieskie** i piktogram barwy białej,

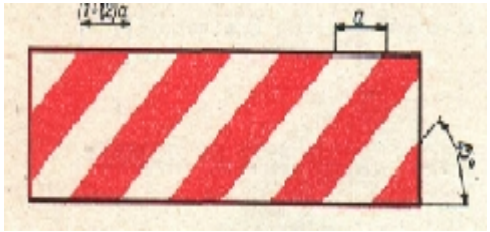
- **znak ostrzegawczy** - **kształt trójkąta o żółtym tle**, czarnej obwódce i czarnym piktogramie,

- **znak informacyjny** - **kształt kwadratu, tło zielone** i biały piktogram.

Strefy zagrożenia

Miejsca w zakładzie pracy, do których pracownicy mają dostęp podczas pracy, a w których istnieje ryzyko kolizji z przeszkodami, upadku lub spadania przedmiotów, oznakowuje się skośnymi pasami - na przemian **żółtymi i czarnymi** lub **czerwonymi i białymi**.

Ostrzeżenie strefa zagrożona wypadkiem



Zakaz przekraczania strefy oznaczonej

RYZYKO ZAWODOWE

DEFINICJA:
ryzyko zawodowe to prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą, powodujących straty, w szczególności wystąpienia u pracowników niekorzystnych skutków zdrowotnych w wyniku zagrożeń zawodowych występujących w środowisku pracy lub sposobu wykonywania pracy.

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.

ZAGROŻENIA WYPADKOWE I ZDROWOTNE WYSTĘPUJĄCE W ZAKŁADZIE I PODSTAWOWE ŚRODKI ZAPOBIEGAWCZE

DEFINICJE

Zagrożenie - stan środowiska pracy, który może spowodować uraz (wypadek) lub chorobę.

Czynniki zagrożenia zawodowego to czynniki:

niebezpieczne, szkodliwe i uciążliwe

czynniki niebezpieczne – to czynniki których oddziaływanie na pracującego bezpośrednio prowadzi lub może prowadzić do urazu,

czynniki szkodliwe – to czynnik, których oddziaływanie na pracującego bezpośrednio prowadzi lub może prowadzić do schorzenia,

czynniki uciążliwe - to czynniki, których oddziaływanie na pracującego może spowodować złe samopoczucie lub nadmierne zmęczenie, nie powoduje jednak trwałego pogorszenia stanu zdrowia.

KLASYFIKACJA CZYNNIKÓW SZKODLIWYCH I UCIĄŻLIWYCH

CZYNNIKI FIZYCZNE

Hałas
Wibracja
Temperatura
Oświetlenie

CZYNNIKI CHEMICZNE

Substancje toksyczne
Substancje drażniące
Substancje uczulające
Substancje rakotwórcze
Substancje mutagenne
Substancje upośledzające funkcje rozrodcze

CZYNNIKI BIOLOGICZNE

Mikroorganizmy roślinne i zwierzęce
Makroorganizmy roślinne i zwierzęce

CZYNNIKI PSYCHOFIZYCZNE

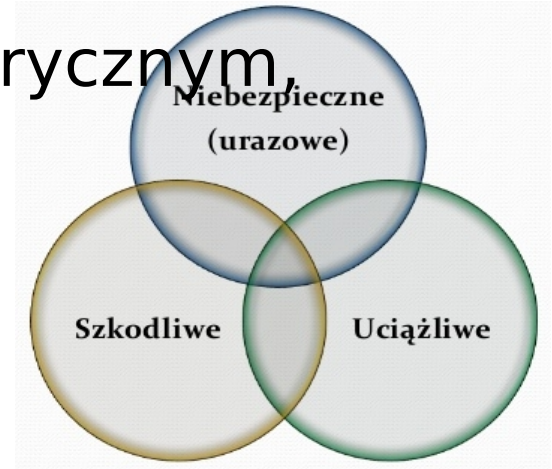
Obciążenie fizyczne (statyczne i dynamiczne)
Obciążenie psychofizyczne (obciążenie umysłu, obciążenie emocjonalne)

Czynniki niebezpieczne

1. Czynniki niebezpieczne

Do grupy tej zaliczamy kilka podstawowych typów zagrożeń:

- zagrożenia elementami ruchomymi i luźnymi,
- zagrożenia elementami ostrymi i wystającymi,
- zagrożenia związane z przemieszczaniem się ludzi,
- zagrożenia porażeniem prądem elektrycznym,
- zagrożenia poparzeniem,
- zagrożenia wybuchem.



Czynniki szkodliwe i uciążliwe

2. Czynniki szkodliwe i uciążliwe dzielimy na cztery podstawowe typy:

- Czynniki fizyczne,
- Czynniki chemiczne,
- Czynniki biologiczne,
- Czynniki psychofizyczne.

Czynniki fizyczne

- HAŁAS

- WIBRACJE

- MIKROKLIMAT

- PROMIENIOWANIE

- PYŁY PRZEMYSŁOWE

Czynniki chemiczne

to różne substancje i preparaty chemiczne

1. Sposób przenikania substancji chemicznych do organizmu człowieka:
   - przez drogi oddechowe,
   - przez skórę i błony śluzowe,
   - przez przewód pokarmowy.

2. Klasyfikacja czynników chemicznych od 01.06.2015 r.

Czynniki biologiczne

- mikroorganizmy roślinne i zwierzęce (bakterie, wirusy, grzyby, pierwotniaki) i wytwarzane przez nie toksyny i alergeny,
- makroorganizmy roślinne i zwierzęce.

helicobacter pylori

pleśń

Czynniki psychofizyczne

Obciążenie fizyczne

- statyczne
- dynamiczne

Obciążenie nerwowo-psychiczne

- obciążenie umysłu,
- niedociążenie lub przeciążenie percepcyjne,
- obciążenie emocjonalne.

STRES

Stres jest to reakcja na zdarzenie ocenione przez jednostkę jako stanowiące zagrożenie lub nieprzyjemne.

Pierwsze objawy stresu to m.in.:

- stałe rozdrażnienie i problemy ze snem,
- nagłe przyspieszone bicie serca,
- niepokój i uczucie wyobcowania,
- nagłe ataki bólu głowy i problemy z trawieniem,
- odczuwanie silnej potrzeby zjedzenia czekolady, wypicia alkoholu lub zapalenia papierosów.

Działania techniczne i org.

Działania techniczne i organizacyjne obniżające poziom zagrożenia w środowisku pracy:

- wyposażenie pracowników w środki ochrony indywidualnej i zbiorowej,
- wprowadzenie zmian w procesie technologicznym,
- zastosowanie odpowiednich systemów wentylacyjnych,
- skrócenie ekspozycji (wprowadzenie rotacji pracowników),
- eliminowanie bądź zastąpienie szkodliwych lub niebezpiecznych substancji /materiałów mniej szkodliwymi lub niebezpiecznymi.

Korzyści wynikające z BHP

Korzyści dla BHP wynikające z poprawy indywidualnych zachowań:

- zwiększenie bezpieczeństwa pracy, a przez to również zadowolenia pracowników,
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia wypadków przy pracy i chorób zawodowych,
- zwiększenie świadomości pracowników w dziedzinie BHP,
- poprawa skuteczności zarządzania poprzez zmniejszenie ilości wypadków i ograniczenie czasu przestojów, niższe koszty ubezpieczeń, odszkodowań i kar za naruszenie przepisów prawa (w tym PIP),
- zmniejszenie ilości i uciążliwości wizyt PIP i służb BHP,
- Spełnienie wymagań światowych koncernów w zakresie ochrony BHP

Obsługa urządzeń

PODSTAWOWE ZASADY BHP ZWIĄZANE Z OBSŁUGĄ URZĄDZEŃ TECHNICZNYCH

Wymogi dotyczące maszyn

- **Oznakowanie**

Od 1 maja 2004 r., z chwilą przystąpienia Polski do UE, obowiązującym symbolem umieszczanym na maszynie przez jej producenta i informującym o spełnieniu wymogów zgodności jest oznakowanie.

- **Dokumentacja techniczno-ruchowa (DTR)**

Jest to dokumentacja dostarczona przez producenta maszyny, zawierająca przede wszystkim instrukcję użytkowania w języku polskim oraz dokumentację eksploatacyjną, określoną przez producenta lub przepisy prawne. Obecnie nie funkcjonuje nazwa DTR-obowiązującym dokumentem jest Instrukcja obsługi – oryginalna wydawana przez producenta urządzenia.

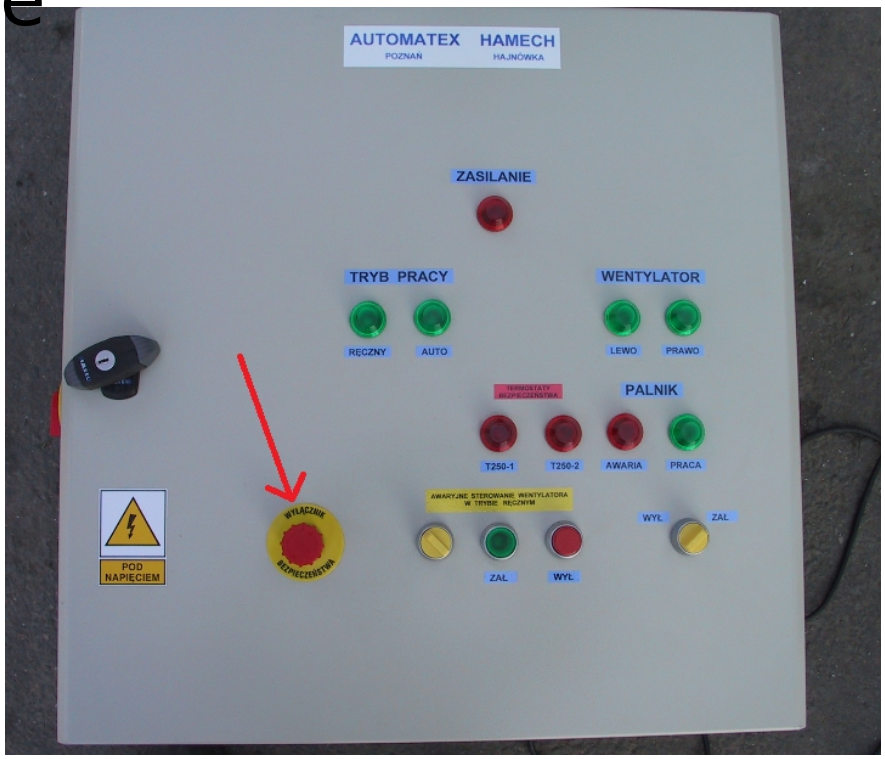
Instrukcje BHP stanowiskowe

Instrukcje BHP stanowiskowe powinny w sposób zrozumiały z dla pracowników wskazywać:

1. Warunki dopuszczenia pracownika do pracy,
2. Czynności, które należy wykonać przed rozpoczęciem danej pracy,
3. Zasady i sposoby bezpiecznego wykonywania pracy,
4. Czynności po zakończeniu pracy,
5. Zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych.

Elementy sterownicze maszyn

Elementy sterownicze mają wpływ na bezpieczeństwo użytkowania maszyn, powinny być widoczne i możliwe do zidentyfikowania oraz odpowiednio oznakowane i zabezpieczone.



Wymagania dla elementów ruchomych maszyny

Części ruchome maszyn i urządzeń stanowiące źródło zagrożenia powinny być osłonięte lub zabezpieczone środkami ochrony do wysokości 2,5m.

Postępowanie w przypadku uszkodzonych maszyn

PAMIĘTAJ!

Pracownik obsługujący maszynę ma obowiązek niezwłocznie powiadomić przełożonego o dostrzeżonych wadach lub uszkodzeniach maszyny.

Zasady bezpiecznej pracy przy urządzeniach elektrycznych (w tym przy narzędziach o napędzie elektrycznym):

- należy zapoznać się z fabryczną instrukcją obsługi urządzeń o napędzie elektrycznym.
- należy przestrzegać podstawowych zasad ochrony przeciwporażeniowej.
- prace związane z podłączeniem, badaniem, konserwacją i naprawą urządzeń elektrycznych mogą być wykonywane tylko przez osoby uprawnione (posiadające wymagania kwalifikacyjne typu „E"- jeżeli pracodawca uzna to za konieczne).
- nie wolno udostępniać odbiorników elektrycznych osobom nieznającym zasad ich użytkowania i instrukcji obsługi.
- w miejscach krańcowego zagrożenia dopuszczenie do pracy powinno odbywać się przy udziale elektryka, który sprawdzi skuteczność ochrony przeciwporażeniowej.
- każdorazowo przed przystąpieniem do pracy należy sprawdzić optycznie stan obudowy izolacyjnej urządzeń, przewodów i wtyczek; w przypadkach uszkodzenia oddać do naprawy.
- po zakończeniu prac wyłączyć odbiorniki elektryczne i zgodnie z instrukcją zabezpieczyć je przed ponownym włączeniem przez osoby nieupoważnione.

Zabrania się:

- eksploatowania urządzeń, instalacji i sieci elektroenergetycznych bez osłon, ochron i innych przewidzianych dla tych urządzeń zabezpieczeń,
- zdejmowania osłon z części ruchomych urządzeń i instalacji w czasie ich ruchu,
- wykonywania jakichkolwiek prac konserwacyjno-remontowych maszyn, urządzeń i odbiorników elektrycznych,
- podłączania odbiorników do sieci w inny sposób ni za pomocą wtyczek stanowiących fabryczne wyposażenie odbiorników,
- wykonywania przedłużeń inaczej niż za pomocą fabrycznie wyprodukowanych przedłużaczy,
- postępowania w sposób niezgodny z obowiązującymi przepisami, szczegółowymi instrukcjami i poleceniami nadzoru podczas użytkowania energii elektrycznej.

SPiR SWOJAK

TRANSPORT WEWNĄTRZZAKŁADOWY

Bezpieczeństwo pracy przy przenoszeniu ciężarów

Organizacja ręcznych prac transportowych, w tym stosowane metody pracy powinny zapewnić w szczególności:

- ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego, w tym zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek, wyeliminowanie nadmiernego obciążnia układu mięśniowo-szkieletowego pracownika, a zwłaszcza urazów kręgosłupa, związanego z rytmem pracy wymuszonym procesem pracy,
- ograniczenie do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów,
- uwzględnienie wymagań ergonomii.

Bezpieczeństwo pracy przy przenoszeniu ciężarów

Przenoszenie ciężarów wymaga zachowania następujących zasad bezpieczeństwa:

- przemieszczane przedmioty należy przenosić jak najbliżej ciała,
- przedmiot przemieszczany ręcznie nie powinien ograniczać pola widzenia pracownika,
- należy zapewnić wystarczającą przestrzeń umożliwiającą zachowanie prawidłowej pozycji ciała pracownika podczas pracy,
- powierzchnia, po której są przemieszczane ręcznie przedmioty, powinna być równa, stabilna i nieśliska,
- ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych powinny być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów

Bezpieczeństwo pracy przy przenoszeniu ciężarów

Ręczne przemieszczanie przedmiotów powinno być wykluczone, jeżeli:

- czynności te mogą być wykonywane tylko za pomocą skrętu tułowia,
- istnieje możliwość wystąpienia nagłych ruchów przemieszczanego przedmiotu,
- ciało pracownika znajduje się w niestabilnej pozycji,
- pochylenie tułowia pracownika przekracza 45°.

Ręczne prace transportowe:

- wymagają dużego wysiłku fizycznego,
- stwarzają poważne zagrożenia,
- powodują liczne wypadki przy pracy.

Podczas wykonywania ręcznych prac transportowych najbardziej narażonymi na urazy częściami ludzkiego ciała są:

- kręgosłup,
- ramiona,
- nadgarstki,
- stopy i dłonie

Organizacja transportu ręcznego wymaga zastosowania metod, które powinny:

- wyeliminowania nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego,
- ograniczyć długotrwały wysiłek (należy stosować przerwy w pracy na odpoczynek),
- ograniczyć do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów,
- uwzględnić wymagania ergonomii,
- eliminować ryzyko urazów i wykluczać przemieszczanie przedmiotów, jeżeli:

Organizacja transportu ręcznego

- przemieszczanie to może być wykonywane tylko za pomocą skrętu tułowia pracownika,
- Istnieje możliwość wystąpienia nagłych ruchów przemieszczanego przedmiotu
- ciało pracownika znajduje się w niestabilnej pozycji,
- pochylenie tułowia pracownika przekracza 45*

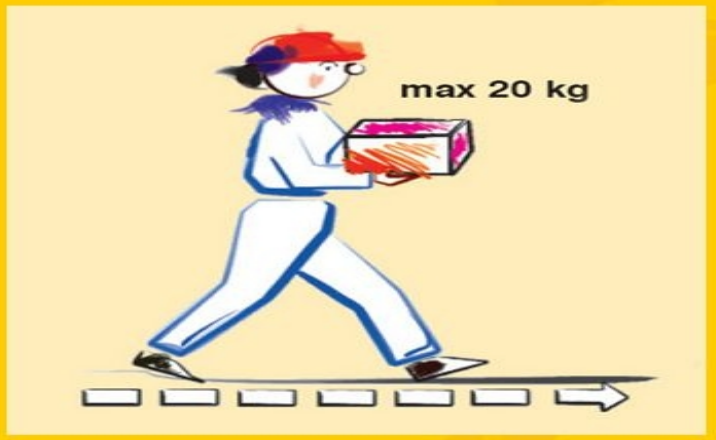
SPiR SWOJAK

NORMY DŹWIGANIA I PRZENOSZENIA ŁADUNKÓW

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków

Kobiety

Praca stała



Praca dorywcza

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

CIOP PIB
CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

45

SPiR SWOJAK

NORMY DŹWIGANIA I PRZENOSZENIA ŁADUNKÓW

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków

Mężczyźni

Praca stała

Praca dorywcza

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

CIOP PIB
CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

31

SPiR SWOJAK

NORMY DŹWIGANIA I PRZENOSZENIA ŁADUNKÓW

Opis czynności	Normy dla kobiet	Normy dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia
Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów po powierzchni płaskiej	12 kg (praca stała) 20 kg (praca dorywcza)	3 kg (praca stała) 5 kg (praca dorywcza)
Ręczne przenoszenie pod górę (po pochylniach, schodach)	8 kg (praca stała) 15 kg (praca dorywcza)	2 kg (praca stała) 3,75 kg (praca dorywcza)
Przewożenie na taczkach jednokołowych	50 kg	12,5 kg
Przewożenie na wózkach 2-, 3- i 4-kołowych	80 kg	20 kg
Przewożenie na wózkach po szynach	300 kg	75 kg
Wydatek energetyczny netto na wykonanie pracy	5000 kJ (1200 kcal) w ciągu zmiany roboczej	2900 kJ (696 kcal) w ciągu zmiany roboczej

SPiR SWOJAK

Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków i taczek

Jako środek pomocniczy do prac transportowych może być wykorzystywany wózek lub taczka.

Wózki dwukołowe

Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej nawierzchni nie może przekraczać 450 kg na pracownika (łącznie z masą wózka).

Przy przemieszczaniu ładunku na wózku po nachyleniach większych niż 5% masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 350 kg.

Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po powierzchni nachylonej więcej niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.

Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków i taczek

Wózki platformowe

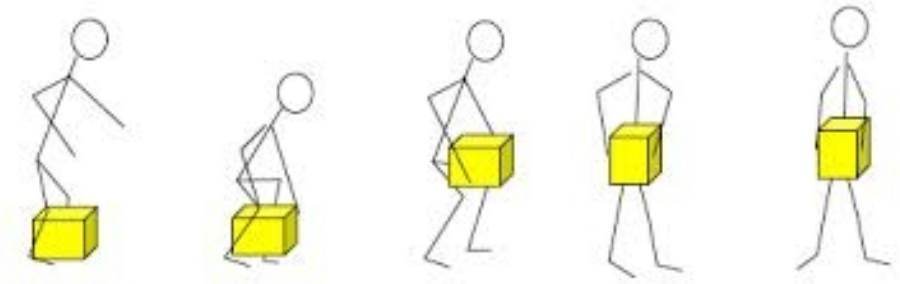
Masa ładunku przemieszczanego na taczce, łącznie z masą taczki, nie może przekraczać:

- ✓ 100 kg – przy przemieszczaniu po nawierzchni twardej,
- ✓ 75 kg – przy przemieszczaniu po nawierzchni nieutwardzonej.

Wózki paletowe

Niedopuszczalne jest przemieszczanie ładunku na taczce po powierzchni nachylonej więcej niż 8% oraz na odległość przekraczającą 200 m.

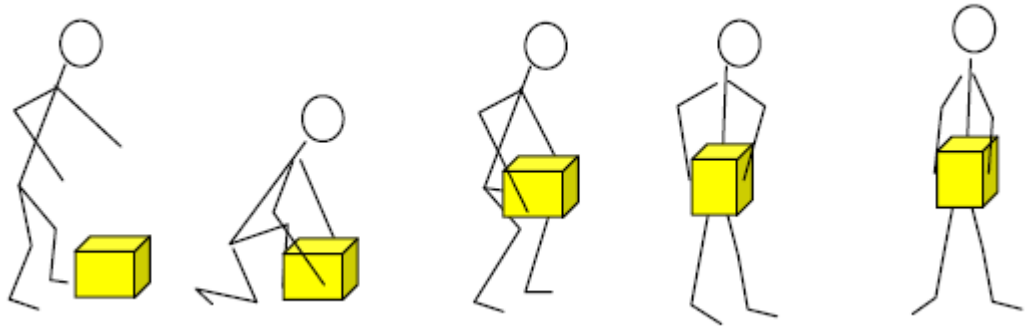
Prawidłowe usytuowanie ciała i ładunku w czasie podnoszenia



Mężczyźni, podnosząc ładunek powinni:

- podejść jak najbliżej ładunku jeżeli jest to możliwe, okraczyć go, przy czym stopy powinny być lekko rozwarte,
- przykucnąć obok podnoszonego ciężaru,
- wyprostować grzbiet i mocno uchwycić ładunek tak aby nie wyślizgnął się z rąk,
- podnosić ładunek przez prostowanie nóg, trzymając go jak najbliżej ciała, przy czym grzbiet powinien być cały czas wyprostowany.

Prawidłowe usytuowanie ciała i ładunku w czasie podnoszenia



Kobiety podnosząc ładunek powinny:

- przyklęknąć na jednym kolanie tak, żeby jak najściślej przylegało do ładunku, przy czym stopa drugiej nogi powinna znajdować się ok. 30 cm od ładunku,
- uchwycić z obu stron ładunek w taki sposób, aby nie wysunął się z rąk,
- podnieść ładunek przez prostowanie nóg, przy czym grzbiet powinien być cały czas wyprostowany.

Normy ręcznego przemieszczania ciężarów dla kobiet

Opis czynności	Normy dla kobiet	Normy dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia
Ręczne przenoszenie i podnoszenie ciężarów po powierzchni płaskiej	12 kg (praca stała) 20 kg (praca dorywcza)	W ciąży: 3 kg Karmiące: 6 kg - przy pracy stałej 10 kg - przy pracy dorywczej
Ręczne przenoszenie pod górę (po pochylniach, schodach)- kąt nachylenia powyżej 30°, a wysokość przekracza 4 m.	8 kg (praca stała) 12 kg (praca dorywcza)	W ciąży: zabronione (praca stała) 1 kg (praca dorywcza) Karmiące: 4 kg - przy pracy stałej 6 kg - przy pracy dorywczej
Przewożenie na taczkach jednokołowych o nachyleniu nie przekraczającym: 5 % przekraczającym: 5 % po terenie o nierównej nawierzchni	40 kg 30 kg 60% z 40 kg	W ciąży: Zabronione Karmiące: 20 kg 15 kg
Przewożenie na wózkach 2,3 i więcej kołowych o nachyleniu do 5%	140 kg- dwukołowe 180 kg- 3 i więcej kołowe	W ciąży: Zabronione Karmiące: 70 kg- dwukołowe 90 kg - 3 i więcej kołowe
Przewożenie na wózkach 2,3 i więcej kołowych o nachyleniu większym niż 5%	100 kg- dwukołowe 140 kg- 3 i więcej kołowe	W ciąży: Zabronione Karmiące: 50 kg- dwukołowe 70 kg- 3 i więcej kołowe
Przewożenie na wózkach szynowych po terenie o nachyleniu do 2% powyżej 2 %	240 kg 180 kg	W ciąży: Zabronione Karmiące: 120 kg 90 kg
Wydatek energetyczny netto na wykonanie pracy	5000 kJ (1200 kcal) W ciągu zmiany roboczej	W ciąży: 2900 kJ (696 kcal) W ciągu zmiany roboczej Karmiące: 4200 kJ (1008 kcal) W ciągu zmiany roboczej

OCHRONA PRACY KOBIET

PRACE SZCZEGÓLNIE SZKODLIWE DLA KOBIET

Prace w narażeniu na działanie szkodliwych substancji chemicznych.
Kobietom w ciąży i w okresie karmienia zabronione są prace w narażeniu na działanie czynników rakotwórczych i o prawdopodobnym działaniu rakotwórczym, określonych w odrębnych przepisach oraz prace w narażeniu na działanie rozpuszczalników organicznych, jeżeli ich stężenia w środowisku pracy przekraczają wartości 1/3 najwyższych dopuszczalnych stężeń.
Prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi i psychicznymi (dla kobiet w ciąży lub karmiących piersią)
- prace w wymuszonym rytmie pracy (na przykład na taśmie),
prace wewnątrz zbiorników i kanałów,
prace stwarzające ryzyko ciężkiego urazu fizycznego lub psychicznego, np. gaszenie pożarów, udział w akcjach ratownictwa chemicznego, usuwanie skutków awarii, prace z materiałami wybuchowymi, prace przy uboju zwierząt hodowlanych oraz obsłudze rozpłodników.

OCHRONA PRACY KOBIET

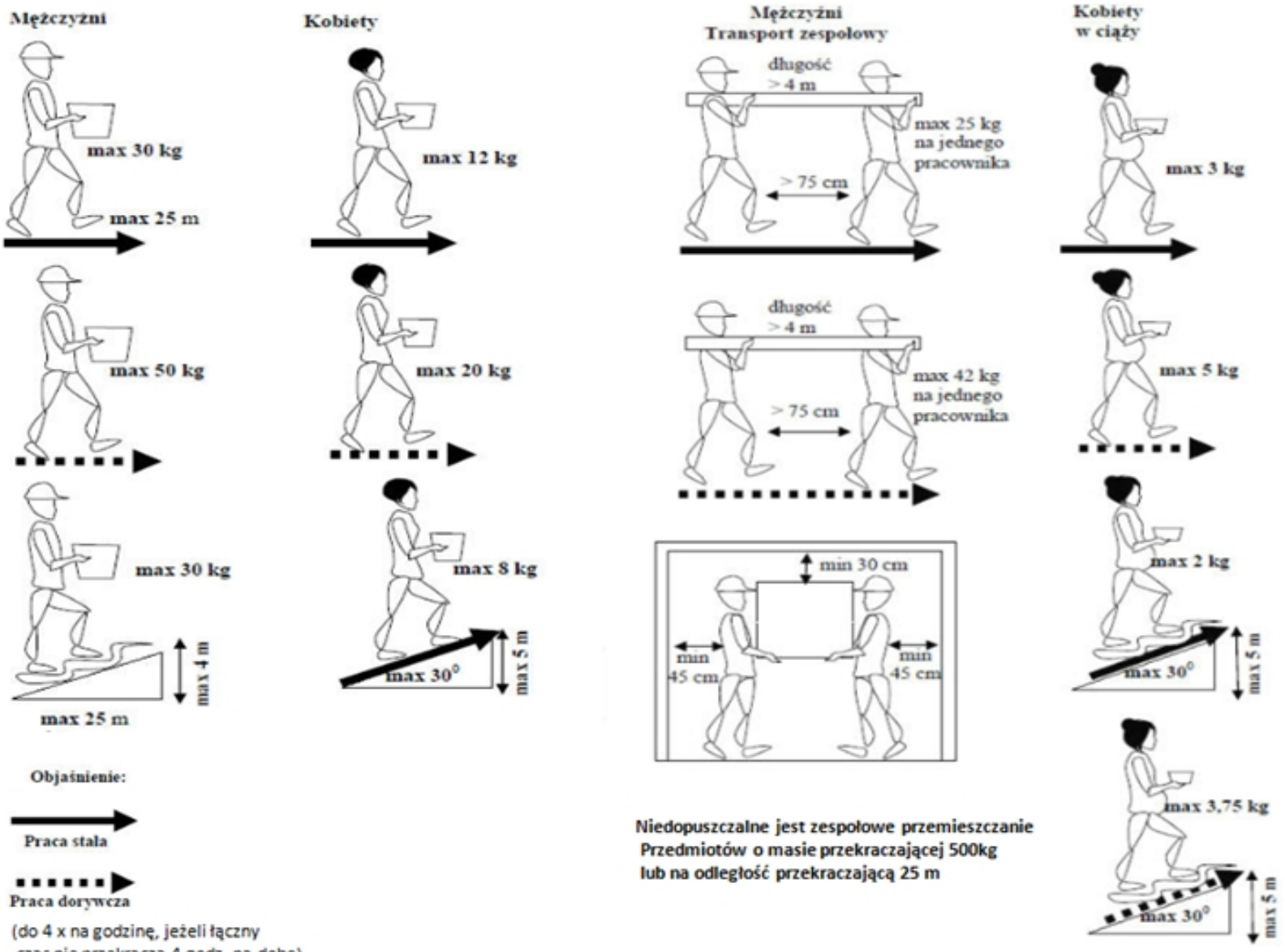
PRACE SZCZEGÓLNIE SZKODLIWE DLA KOBIET

Prace w hałasie i drganiach (dla kobiet w ciąży), czyli prace w warunkach narażenia na hałas, którego:
poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w Kodeksie pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 65 dB.

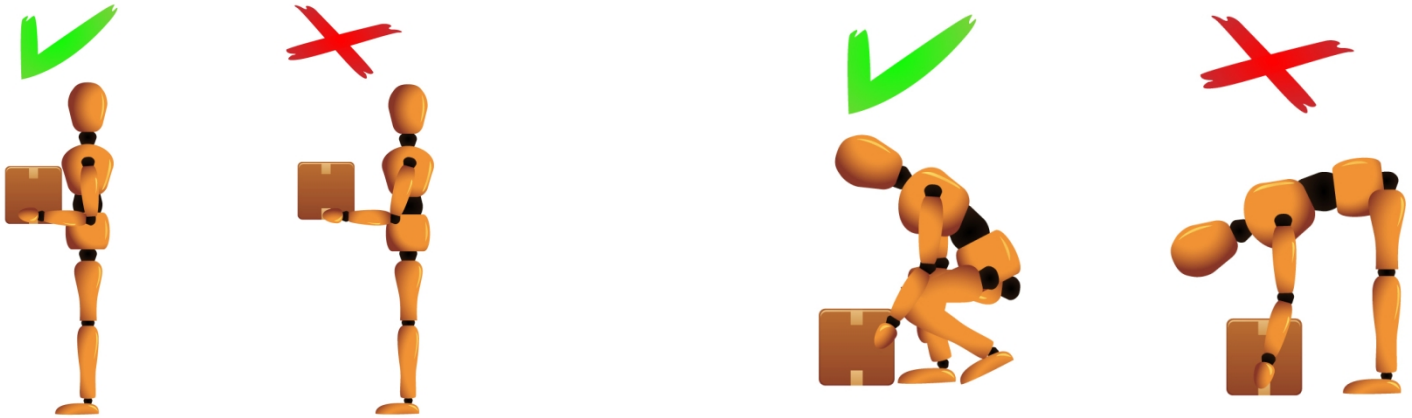
Prace narażające na działanie pól elektromagnetycznych, promieniowania jonizującego i nadfioletowego (przekroczenie ¼ wartości najwyższych dopuszczalnych natężeń promieniowania nadfioletowego) oraz **prace przy monitorach ekranowych powyżej 4h na dobę (dotyczy kobiet w ciąży).** Dla kobiet karmiących piersią - prace w warunkach narażenia na promieniowanie jonizujące, określonych w przepisach prawa atomowego.

Prace w kontakcie ze szkodliwymi czynnikami biologicznymi (dla kobiet w ciąży lub karmiących piersią)
prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zapalenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, toksoplazmozą,
prace przy obsłudze zwierząt dotkniętych chorobami zakaźnymi i inwazyjnymi.

DOPUSZCZALNE NORMY PODNOSZENIA I PRZENOSZENIA CIĘŻARÓW



Prawidłowe zachowania przy transporcie ręcznym

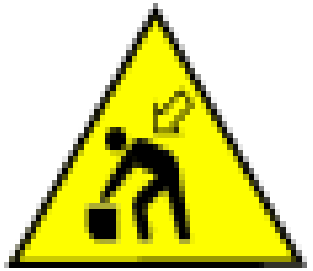


do 500 kg

powyżej 500 kg

TYP ZAGROŻENIA

Obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego:
Transport ręczny,
Pozycja wymuszona



STOSOWANIE PRZERW W PRACY

ZMIANA ORGANIZACJI STANOWISKA PRACY-ERGONOMIA MIEJSCA PRACY KLIMATYZACJA

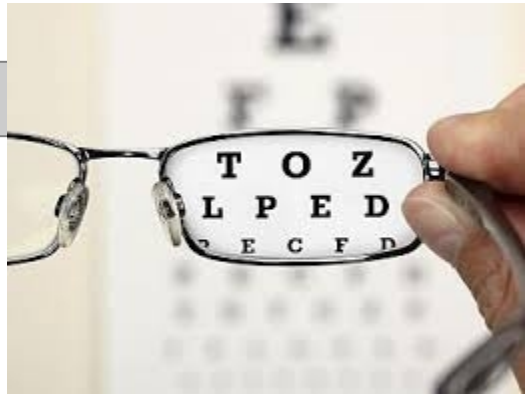
TYP ZAGROŻENIA

Obciążenie narządu wzroku

STOSOWANIE PRZERW W PRACY

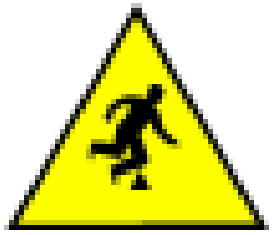
ZMIANA USTAWIENIA STANOWISKA PRACY WZGLĘDEM ŹRÓDŁA ŚWIATŁA

ZMIANA NATĘŻENIA OŚWIETLENIA



TYP ZAGROŻENIA

Wypadki
Zagrożenie związane z poruszaniem się ludzi i sprzętu



ZACHOWANIE ZWIĘKSZONEJ OSTROŻNOŚCI PRZY PORUSZANIU SIĘ

ZACHOWANIE PORZĄDKU NA STANOWISKU PRACY

ZACHOWANIE PRZEJŚĆ I DOSTĘPU DO POSZCZEGÓLNYCH STANOWISK PRACY

TYP ZAGROŻENIA

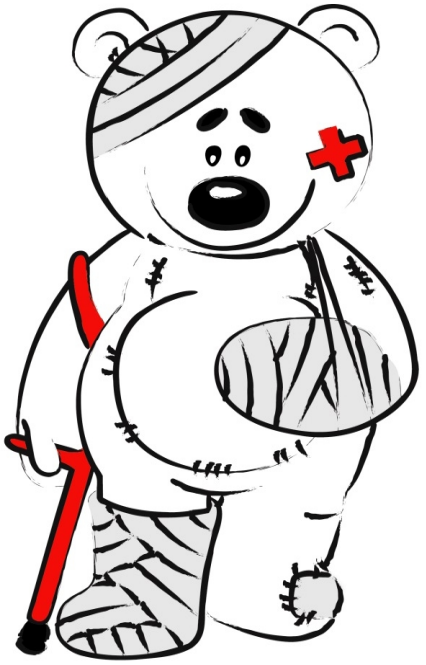
Czynniki urazowe- kontakt z ostrymi krawędziami, chropowatymi powierzchniami
skaleczenia, otarcia

ZACHOWANIE ZWIĘKSZONEJ OSTROŻNOŚCI

ZACHOWANIE PORZĄDKU NA STANOWISKU PRACY

UŻYWANIE NARZĘDZI W NALEŻYTYM STANIE TECHNICZNYM

OSŁONY, STREFY OCHRONNE



Redukcja zagrożeń mechanicznych
środki techniczne
eliminowanie źródła zagrożenia
oddzielenie od strefy zagrożenia
informowanie
stosowanie środków ochrony indywidualnej
środki organizacyjne
procedury pracy
kształtowanie zachowań probezpiecznych
systemy pracy minimalizujące dostęp do stref niebezpiecznych
procedury zezwolenia wykonywania pracy
systemy ostrzegawcze
nadzór bezpośredni
szkolenie
kształtowanie nawyków probezpiecznych
przestrzeganie instrukcji i zasad bezpieczeństwa

TYP ZAGROŻENIA

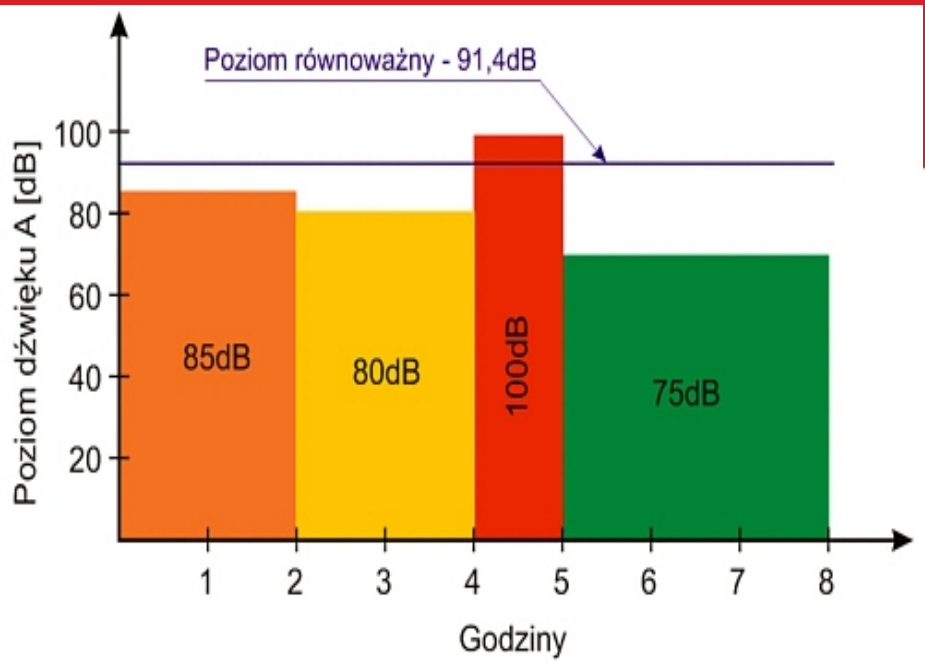
Czynniki fizyczne
Zagrożenie związane ze wzmożonym hałasem

IZOLACJA STANOWISK PRACY

UTRZYMANIE MASZYN W NALEŻYTYM STANIE TECHNICZNYM

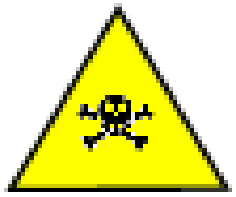
EKRANY, PANELE, MATERIAŁY DŹWIĘKOCHŁONNE

10 dB	Oddech, szept	
20 dB	Szum liści	
35 dB	Cicha muzyka	
45 dB	Rozmowa	Znużenie hałasem u najwrażliwszych
50 dB	Nowoczesny samochód	Zakłócenie odbioru mowy
55 dB	Suszarka dobrej jakości	Zaburzenia snu
60 dB	Odkurzacz dobrej jakości	
70 dB	Dzwonek telefonu, centrum miasta średniej wielkości	
80 dB	Klakson, uchliwa ulica, centrum dużego miasta	Narastanie wrogości i agresji **PRÓG DZIAŁANIA**
85 dB	Uszkodzony kran, wnętrze typowego samochodu na polskich drogach	Poziom szkodliwy dla zdrowia **NDN (WARTOŚĆ MAKSYMALNA)**
90 dB	Przerwa w szkole, samochody ciężarowe	
95 dB	Odkurzacz typowy, przejeżdżający szybko pociąg	Zakłócenie systemu nerwowego
110 dB	Trzaskające drzwi windy	
120 dB	Silnik samolotowy	
130 dB		GRANICA BÓLU
160 dB	Wybuch petardy	



TYP ZAGROŻENIA

Czynniki chemiczne

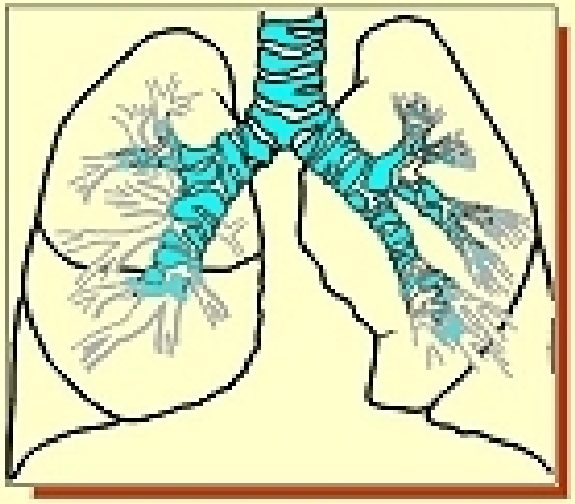


STOSOWANIE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ

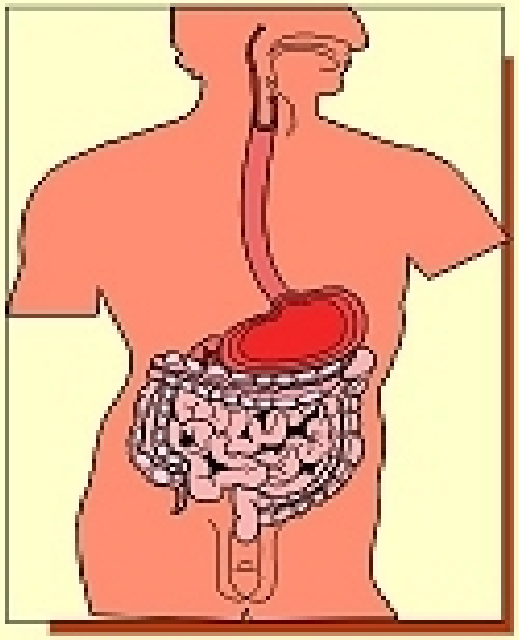
INSTALACJA SYSTEMU KLIMATYZACJI W CELU WYELIMINOWANIA PRZEGRZANIA ORAZ USUWANIA SZKODLIWYCH GAZÓW, PAR I ZAPACHÓW

ZAPOZNANIE Z INSTRUKCJAMI BEZPIECZEŃSTWA CHEMICZNEGO ORAZ KARTAMI CHARAKTERYSTYK SUBSTANCJI NIEBEZPIECZNYCH

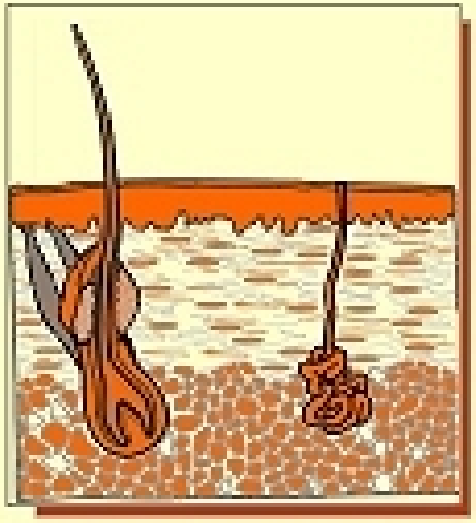
Drogi wchłaniania



układ oddechowy
(inhalacyjna)



układ pokarmowy

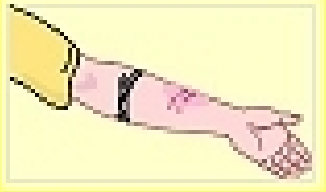


skóra (dermalna)

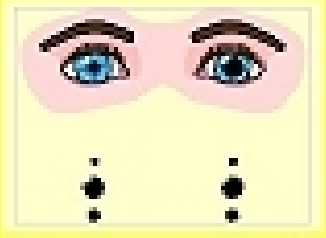
Sposoby działania szkodliwych substancji chemicznych

Miejscowe

działanie drażniące

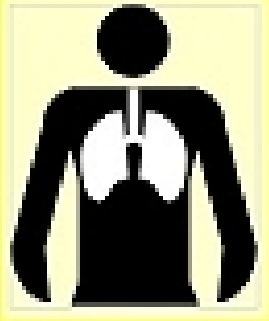


skóra



oczy

układ oddechowy

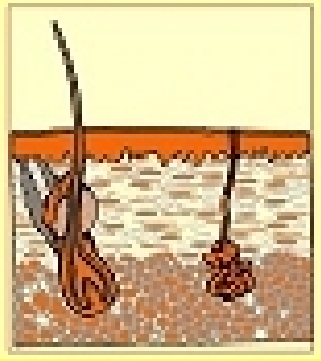


Układowe

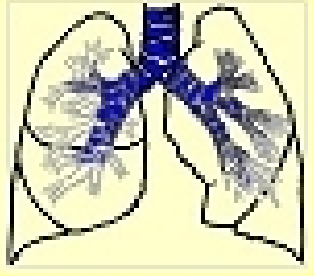
zmiany w ośrodkowym i obwodowym układzie nerwowym, wątrobie, nerkach, układzie sercowo-naczyniowym, układzie immunologicznym, endokrynnym

Uczulające

skóra



układ oddechowy



Działania korygujące

- środki techniczne
  - nowe systemy wentylacyjne
  - modernizacja starych systemów wentylacji
  - automatyzacja
  - robotyzacja
  - izolacja stanowisk
  - prawidłowe magazynowanie substancji chemicznych
- środki organizacyjne
  - skrócenie czasu narażenia
  - zatrudnianie osób szczególnie wrażliwych na innych stanowiskach
  - szkolenie pracowników

Transport ręczny z wykorzystaniem środków transportu

-

Wózki transportowe

Ręczny wciągnik łańcuchowy

Transport zmechanizowany

Wózek widłowy

Suwnica

Podstawowe zasady bezpieczeństwa przy transporcie:

Wymagane jest m.in., aby:

- masa ładunków nie przekraczała dopuszczalnych norm dźwigania przy transporcie ręcznym, lub nośności/udźwigu danego środka transportu,
- masa i rozmieszczenie ładunku zapewniała bezpieczne warunki przenoszenia, przewozu lub przeładunku,
- ładunek był zabezpieczony przed upadkiem, przemieszczeniem i zsypywaniem,
- przy obsłudze urządzeń transportu zmechanizowanego były zatrudniane tylko osoby o kwalifikacjach właściwych do obsługi tego urządzenia.

Odzież i obuwie robocze

ZASADY PRZYDZIAŁU ODZIEŻY I OBUWIA ROBOCZEGO ORAZ ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ

Środki ochrony indywidualnej

Środki ochrony indywidualnej – środki zabezpieczające przed działaniem niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników, występujących w środowisku pracy.

Stopery

Półmaski (jednorazowe)

Rękawice

Przydział odzieży

Przydział odzieży i obuwia roboczego, jeżeli odzież własna pracownika może ulec zniszczeniu, znacznemu zabrudzeniu.

Fartuch ochronny flanelowa

Obuwie robocze

Koszula

Higiena osobista

Środki do utrzymania higieny osobistej

Zasady przydziału odzieży i obuwia roboczego, środków ochrony indywidualnej oraz środków do utrzymania higieny osobistej określa Tabela BHP

Mydło

Proszek

Ręcznik

Badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia

Zgodnie z treścią art. 227 § 1 Kodeksu pracy badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia, rakotwórczych lub mutagennych, występujących w
środowisku pracy, przeprowadza się co najmniej:

- **raz na trzy miesiące** –przy stwierdzeniu w ostatnio przeprowadzonym badaniu lub pomiarze stężenia lub natężenia czynnika rakotwórczego lub mutagennego powyżej 0,5 wartości dopuszczalnej,
- **raz na sześć miesięcy** – przy stwierdzeniu w ostatnio przeprowadzonym badaniu lub pomiarze stężenia lub natężenia czynnika rakotwórczego lub mutagennego powyżej 0,1 do 0,5 wartości dopuszczalnej,
- **raz w roku** – przy stwierdzeniu w ostatnio przeprowadzonym badaniu lub pomiarze stężenia lub natężenia czynnika szkodliwego dla zdrowia, innego niż rakotwórczy lub mutagenny, powyżej 0,5 wartości dopuszczalnej,
- **raz na dwa lata** – przy stwierdzeniu w ostatnio przeprowadzonym badaniu lub pomiarze stężenia lub natężenia czynnika szkodliwego dla zdrowia, innego niż rakotwórczy lub mutagenny, powyżej 0,1 do 0,5 wartości dopuszczalnej.

- Badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia, występujących w środowisku pracy, wykonywane są przez uprawnione do tego laboratoria

Profilaktyczna opieka lekarska

Badania lekarskie

Wyróżnić należy trzy podstawowe rodzaje badań lekarskich:

- badania wstępne
- badania okresowe
- badania kontrolne

Profilaktyczna opieka lekarska

Wstępnym badaniom lekarskim podlegają:

• osoby przyjmowane do pracy,

• pracownicy młodociani przenoszeni na inne stanowiska pracy i inni pracownicy

• przenoszeni na stanowiska pracy, na których występują czynniki szkodliwe dla zdrowia lub warunki uciążliwe

Badaniom wstępnym nie podlegają jednak osoby przyjmowane ponownie do pracy u danego pracodawcy na to samo stanowisko lub na stanowisko o takich samych warunkach pracy, na podstawie kolejnej umowy o pracę zawartej bezpośrednio po rozwiązaniu lub wygaśnięciu poprzedniej umowy o pracę z tym pracodawcą

Profilaktyczna opieka lekarska

Okresowym badaniom podlegają wszyscy pracownicy niezależnie od rodzaju wykonywanej pracy. Częstotliwość badań okresowych określa rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 30 maja 1996 r. w sprawie przeprowadzania badań lekarskich pracowników oraz orzeczeń lekarskich wydawanych do celów przewidzianych w Kodeksie pracy (Dz. U. Nr 69, poz. 332 z późn. zm.).
Częstotliwość badań jest uzależniona od rodzaju czynnika szkodliwego.

Profilaktyczna opieka lekarska

Ogólnie – według prawa pracy, badania okresowe przeprowadza się:

Co 2 lata jeśli pracownik pracuje w taki sposób, że jest narażony na wdychanie szkodliwych oparów lub pyłów oraz jeśli w zakładzie pracy panuje gorący mikroklimat, a pracownik ukończył 45 rok życia,

Co 3 lata, jeśli w zakładzie pracy panuje gorący mikroklimat,

Co 4 lata, jeśli pracownik stale korzysta w pracy z komputera,

Co 5 lat w przypadku pozostałych pracowników

Profilaktyczna opieka lekarska

W przypadku niezdolności do pracy trwającej dłużej niż 30 dni, spowodowanej chorobą, pracownik podlega ponadto kontrolnym badaniom lekarskim w celu ustalenia zdolności do wykonywania pracy
na dotychczasowym stanowisku.
Okresowe i kontrolne badania lekarskie przeprowadza się w miarę
możliwości w godzinach pracy. Za czas nie wykonywania pracy w
związku z przeprowadzanymi badaniami pracownik zachowuje prawo
do wynagrodzenia, a w razie przejazdu na te badania do innej miejscowości przysługują mu należności na pokrycie kosztów przejazdu według zasad obowiązujących przy podróżach służbowych.
Pracodawca nie może dopuścić do pracy pracownika bez aktualnego
orzeczenia lekarskiego stwierdzającego brak

Zasady higieny osobistej

Rozkład dnia pracownika powinien być zgodny ze wskazaniami higieny i powinien uwzględniać:

- spożywanie posiłków (np. profilaktycznych lub regeneracyjnych)w stałym określonym czasie,
- racjonalne organizowanie pracy,
- częstą, w miarę możliwości, zmianę bielizny i odzieży,
- częste mycie ciała.

Zasady higieny osobistej

Pracownicy powinni pamiętać, że:

- po przyjściu do pracy i założeniu odzie y roboczej lub ochronnej należy własne ubranie pozostawić w szatni w przeznaczonych do tego szafkach,
- należy dbać o czystość i stan odzieży roboczej; w razie zabrudzenia lub podarcia należy ją uprać lub naprawić,
- przed każdym posiłkiem należy umyć ręce, nie wolno brudnymi rękami dotykać zwłaszcza ust i oczu,
- w umywalni przeznaczonej do mycia nie wolno płukać żadnych materiałów przeznaczonych do produkcji ani wylewać płynów u używanych przy pracy,
- nie wolno pić wody nieodpowiadającej wymogom sanitarnym,
- należy utrzymywać porządek w szafkach ubraniowych,
- po zakończonej pracy trzeba dokładnie się umyć, najlepiej pod natryskiem, przebrać się w ubranie osobiste, odzież roboczą dokładnie oczyścić, a obuwie oczyścić i zakonserwować.

Utrzymywanie porządku i czystości w miejscu pracy ma istotne znaczenie dla bezpieczeństwa i higieny pracy, gdyż pozostawione surowce lub odpady mogą powodować:

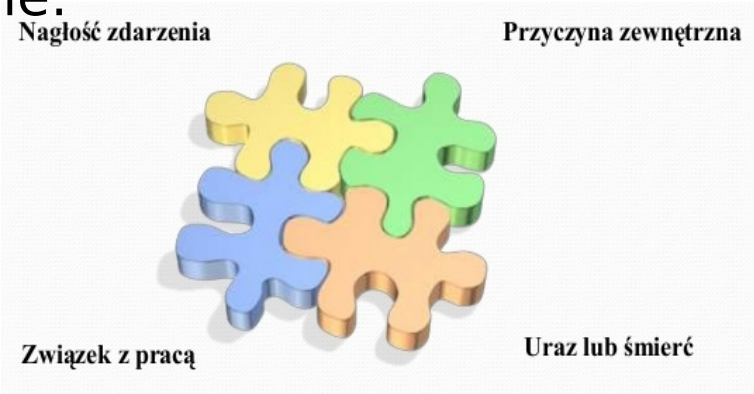
- zwiększone zagrożenie pożarowe
- zagrożenie wypadkowe i chorobowe (przez dodatkową emisję szkodliwych substancji)
- zagrożenia sanitarno–epidemiologiczne

Często zdarza się również stosowanie przez pracowników zaolejonej, brudnej odzieży roboczej lub ochronnej.
Odzież taka w przypadku kontaktu z płomieniem (np. podczas spawania) traci swoje właściwości ochronne i może być przyczyną ciężkiego wypadku (nawet poparzeń trzeciego stopnia).

POSTĘPOWANIE W RAZIE WYPADKU I ZDARZEŃ POTENCJALNIE WYPADKOWYCH (ZPW)

Wypadek w pracy

Za wypadek przy pracy uważa się 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 lub poleceń przełożonych,
- podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika czynności na rzecz pracodawcy, nawet bez polecenia,
- w czasie pozostawania pracownika w dyspozycji pracodawcy w drodze między siedzibą pracodawcy, a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.

WYPADEK PRZY PRACY

URAZ- uszkodzenie tkanek ciała lub narządów człowieka wskutek działania czynnika zewnętrznego

ZDARZENIE NAGŁE-
“spowodowane nie tylko jednorazowym oddziaływaniem przyczyny zewnętrznej, ale także działaniem powtarzającym się przez okres nie przekraczający jednak czasu trwania dniówki roboczej” *(orzeczenie SN z dnia 25.03.1963 r., II PU 27/63)*

PRZYCZYNA ZEWNĘTRZNA-
działanie czynników zewnętrznych:
maszyny, urządzenia, prąd elektryczny,
nadmierny wysiłek, silne przeżycie psychiczne.

PRZYCZYNY WYPADKÓW PRZY PRACY

- **Nieprawidłowe zachowanie się pracownika**
- **Niewłaściwa organizacja pracy i stanowisk pracy** (*brak instrukcji BHP, niestosowanie się do zasad BHP, brak kontroli przełożonych, niewłaściwe przeszkolenie w zakresie BHP*),
- **Zły stan techniczny pojazdów oraz stosowanego sprzętu**,
- **Wysiłek fizyczny,**
- **Stres,**
- **Nieużywanie sprzętu ochronnego.**

Wypadek w drodze do pracy i z pracy

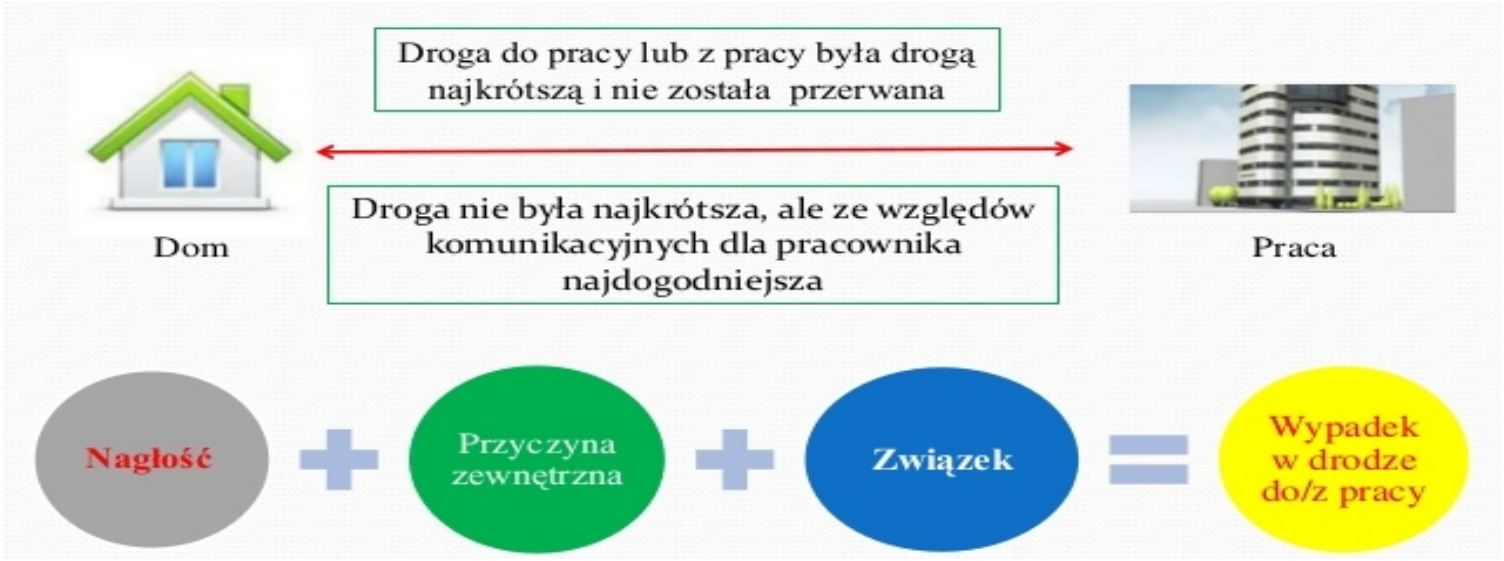
Wypadek w drodze do pracy i z pracy to zdarzenie:

- **nagłe,**

- wywołane przyczyną zewnętrzną,

- które nastąpiło w drodze do lub z miejsca wykonywania zatrudnienia lub innej działalności, jeżeli droga ta była najkrótsza i nie została przerwana.

Wypadkiem w drodze do pracy i z pracy jest także wypadek w czasie przerwy w drodze do lub z miejsca zatrudnienia, która była **życiowo uzasadniona** i jej **czas nie przekraczał granic potrzeby**, a także gdy droga nie będąc najkrótszą, była ze względów komunikacyjnych **najdogodniejsza**.



Rodzaje wypadków przy pracy:

LEKKI **CIĘŻKI** **ŚMIERTELNY** **ZBIOROWY**

1. **Lekki**- powodujący lekkie obrażenia ciała, powodujący czasową niezdolność do pracy,
2. **Ciężki**- w wyniku którego nastąpiło ciężkie uszkodzenie ciała, takie jak: utrata wzroku, słuchu, mowy, zdolności rozrodczej lub inne uszkodzenie ciała albo rozstrój zdrowia naruszające podstawowe funkcje organizmu, a także choroba nieuleczalna lub zagrażająca życiu, trwała choroba psychiczna, całkowita lub częściowa niezdolność do pracy w zawodzie albo trwałe, istotne zeszpecenie lub zniekształcenie ciała.
3. **Śmiertelny** - to wypadek w wyniku którego nastąpiła śmierć w okresie nie przekraczalnym 6 miesięcy od dnia wypadku.
4. **Zbiorowy**- to zdarzenie wypadkowe, w którym uczestniczyło co najmniej 2 osoby.

WYPADEK PRZY PRACY

W razie wypadku przy pracy pracodawca jest zobowiązany:

- Zabezpieczyć miejsce wypadku,
- Zapewnić udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanym,
- Podjąć niezbędne środki eliminujące lub ograniczające zagrożenie,
- Niezwłocznie zawiadomić inspektora pracy i prokuratora o śmiertelnym, ciężkim lub zbiorowym wypadku przy pracy,
- Niezwłocznie ustalić okoliczności i przyczyny wypadku przy pracy,
- Zastosować odpowiednie środki zapobiegające podobnym wypadkom,
- Sporządzić właściwą dokumentację wypadku.

Obowiązki pracownika:

Pracownik zatrudniony, który uległ wypadkowi, ma obowiązek niezwłocznego poinformowania o wypadku swojego przełożonego. Oczywiście jest to możliwe tylko wtedy, gdy stan zdrowia pracownika na to pozwala.

Obowiązek zgłoszenia wypadku przy pracy ma każdy pracownik, który zauważył takie zdarzenie w Zakładzie pracy!

Postępowanie powypadkowe prowadzone jest z urzędu przez powołany przez pracodawcę zespół powypadkowy.

ZPW

Zdarzenie potencjalnie wypadkowe (ZPW) - to zdarzenie
w wyniku którego nikt nie ucierpiał
np.: O godzinie 15.20 sprzątaczka zauważyła, że spadła osłona lampy w pomieszczeniu biurowym – nikt nie ucierpiał, ponieważ pracownicy zakończyli już pracę.

Zdarzenia potencjalnie wypadkowe mogą zgłaszać wszyscy zatrudnieni pracownicy!

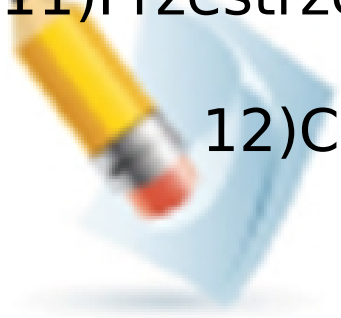
Bezpośrednie zgłoszenia przełożonemu przez pracownika będącego świadkiem lub uczestnikiem takich wydarzeń

AWARIA

AWARIA – zdarzenie powstałe w wyniku niekontrolowanego rozwoju sytuacji w czasie eksploatacji materiałów, urządzeń lub instalacji, prowadzące do powstania natychmiast bądź z opóźnieniem, na terenie organizacji lub poza jej terenem, poważnego zagrożenia dla życia ludzkiego i/ lub środowiska, takie jak: duża emisja substancji szkodliwych lub niebezpiecznych, pożar, wybuch, awarie elektryczne,

12 najlepszych sloganów BHP

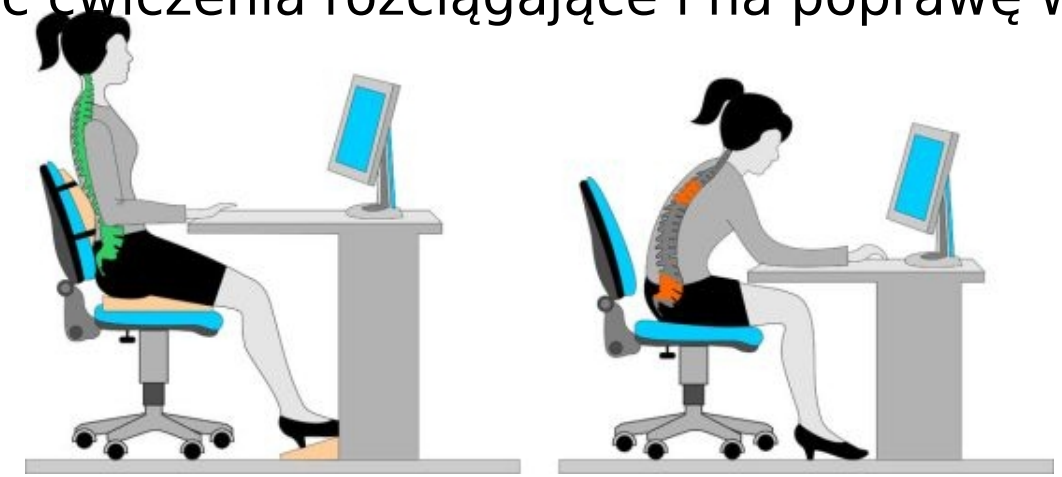
1)Lepiej jest stracić minutę życia niż życie w minutę.
2)Chroń ręce, będziesz ich potrzebował, aby odebrać wypłatę.
3)Gdy stoisz na drabinie, nigdy nie rób kroku w tył, aby podziwiać efekt swojej pracy.
4)Lepiej spóźnić się na tym świecie, niż dotrzeć przed czasem na ten następny.
5)Chroń ręce, używając głowy.
6)Hamulec bezpieczeństwa znajduje się między Twoimi uszami.
7)Ostrożny dzisiaj. Żywy jutro.
8)Jutro jest Twoją nagrodą za bezpieczną pracę dzisiaj.
9)Skróty skracają... życie.
10)Bądź ostrożny. Wypadek boli.
11)Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa nie spowalnia pracy, ale wypadek – tak.
12)Chroń tylko te palce, które chcesz zachować!



Warunki i higiena pracy przy komputerze

Pracownik przy pracy powinien:

- Opierać się plecami o oparcie krzesła, co zmniejszy zmęczenie kręgosłupa w odcinku szyjnym
- Ramiona powinny zwisać swobodnie
- Trzymać łokcie przy sobie lub oparte na poręczach fotela gdyż nie obciąża to dodatkowo pleców
- Po każdej godzinie pracy z komputerem, jego użytkownik powinien robić 5 min. przerwę. W czasie której powinien wykonywać ćwiczenia rozciągające i na poprawę wzroku



Czas pracy

- Praca przy komputerze wykonywana codziennie dłużej niż 4 godziny, może być uciążliwa gdyż intensywna praca wzrokowa może powodować dolegliwości wzroku, bóle głowy, zmęczenie i znużenie.
- Długotrwale unieruchomienie może być przyczyną dolegliwości pleców, barków, kręgosłupa spłycenia oddechu, spowolnienia krążenia, zwłaszcza w obrębie nóg.

ZŁ
SWÓJ
DO SWEGO
PO SWOJE

SWOJAK.ORG

SPiR
SWOJAK

To już jest koniec.....

Lepiej zapobiegać niż leczyć.