

**USTAWA**  
**z dnia 26 czerwca 1974 r.**  
**(Dz.U. 1974 Nr 24 poz. 141)**

# ***KODEKS PRACY***

**Opracowano na podstawie: tj. Dz.U. z 1998 r. Nr 21, poz.94, Nr 106, poz. 668, Nr 113, poz. 717, z 1999 r. Nr 99, poz.1152, z 2000 r. Nr 19, poz. 239, Nr 43, poz.489, Nr 107, poz.1127, Nr 120, poz.1268, z 2001 r. Nr 11, poz. 84, Nr 28, poz.301, Nr 52, poz. 538, Nr 99, poz. 1075, Nr111, poz. 1194, Nr 123, poz. 1354, Nr 128, poz. 1405, Nr 154, poz. 1805, z 2002 r. Nr 74, poz. 676, Nr 135, poz. 1146, Nr 196, poz. 1660, Nr 199, poz. 1673, Nr 200, poz. 1679, z 2003 r. Nr 166, poz. 1608, Nr 213, poz. 2081, z 2004 r. Nr 96, poz. 959, Nr 99, poz. 1001, Nr 120, poz. 1252, Nr 240, poz. 2407, z 2005 r. Nr 10, poz. 71, Nr 68, poz. 610, Nr 86, poz. 732, Nr 167, poz.1398, z 2006 r. Nr 104, poz. 708 i 711, Nr 133, poz. 935, Nr 217, poz. 1587, Nr 221, poz. 1615, z 2007 r. Nr 64, poz. 426, Nr 89, poz. 589, Nr 176, poz. 1239, Nr 181, poz. 1288.**

## Obowiązki pracodawcy Art. 94

Pracodawca jest obowiązany w szczególności:

*4) zapewniać bezpieczne i higieniczne warunki pracy oraz prowadzić systematyczne szkolenie pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy,*

**Rozdział I**  
**Podstawowe obowiązki pracodawcy**  
**Art. 207**

- § 1. Pracodawca ponosi odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy. Na zakres odpowiedzialności pracodawcy nie wpływają obowiązki pracowników w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy oraz powierzenie wykonywania zadań służby bezpieczeństwa i higieny pracy specjalistom spoza zakładu pracy, o których mowa w art. 237<sup>11</sup> § 2.
- § 2. Pracodawca jest obowiązany chronić zdrowie i życie pracowników przez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki. W szczególności pracodawca jest obowiązany:
- 1) organizować pracę w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy,
  - 2) zapewniać przestrzeganie w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, wydawać polecenia usunięcia uchybień w tym zakresie oraz kontrolować wykonanie tych poleceń,

**Rozdział I**  
**Podstawowe obowiązki pracodawcy**  
**Art. 207**

- 3) reagować na potrzeby w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa i higieny pracy oraz dostosowywać środki podejmowane w celu doskonalenia istniejącego poziomu ochrony zdrowia i życia pracowników, biorąc pod uwagę zmieniające się warunki wykonywania pracy,
- 4) Zapewnić rozwój spójnej polityki zapobiegającej wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym uwzględniającej zagadnienia techniczne, organizację pracy, warunki pracy, stosunki społeczne oraz wpływ czynników środowiska pracy,
- 5) uwzględniać ochronę zdrowia młodocianych, pracownic w ciąży lub karmiących dziecko piersią oraz pracowników niepełnosprawnych w ramach podejmowanych działań profilaktycznych,

**Rozdział I**  
**Podstawowe obowiązki pracodawcy**  
**Art. 207**

- 6) zapewniać wykonanie nakazów, wystąpień, decyzji i zarządzeń wydawanych przez organy nadzoru nad warunkami pracy,
  - 7) zapewniać wykonanie zaleceń społecznego inspektora pracy.
- § 2<sup>1</sup>. Koszty działań podejmowanych przez pracodawcę w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy w żaden sposób nie mogą obciążać pracowników.
- § 3. Pracodawca oraz osoba kierująca pracownikami są obowiązani znać, w zakresie niezbędnym do wykonywania ciążących na nich obowiązków, przepisy o ochronie pracy, w tym przepisy oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy.

**Rozdział I**  
**Podstawowe obowiązki pracodawcy**  
**Art. 207 <sup>1</sup>**

§ 2. Informacja o pracownikach, o których mowa w § 1 pkt 3, obejmuje:

- 1) imię i nazwisko,
- 2) miejsce wykonywania pracy,
- 3) numer telefonu służbowego lub innego środka komunikacji elektronicznej.

# Obowiązki pracownika

## Art. 100

- § 1. Pracownik jest obowiązany wykonywać pracę sumiennie i starannie oraz stosować się do poleceń przełożonych, które dotyczą pracy, jeżeli nie są one sprzeczne z przepisami prawa lub umową o pracę.
- § 2. Pracownik jest obowiązany w szczególności:
- 1) przestrzegać czasu pracy ustalonego w zakładzie pracy,
  - 2) przestrzegać regulaminu pracy i ustalonego w zakładzie pracy porządku,
  - 3) *przestrzegać przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, a także przepisów przeciwpożarowych,*
  - 4) dbać o dobro zakładu pracy, chronić jego mienie oraz zachować w tajemnicy informacje, których ujawnienie mogłoby narazić pracodawcę na szkodę,
  - 5) przestrzegać tajemnicy określonej w odrębnych przepisach,
  - 6) przestrzegać w zakładzie pracy zasad współżycia społecznego.

## **Prawa i obowiązki pracownika**

### **Art. 211**

Przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy jest podstawowym obowiązkiem pracownika. W szczególności pracownik jest obowiązany:

1. znać przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać się wymagany egzaminom sprawdzającym,
2. wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
3. dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy,
4. stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,



## **Prawa i obowiązki pracownika**

### **Art. 211**

Przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy jest podstawowym obowiązkiem pracownika. W szczególności pracownik jest obowiązany:

5. poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleconym badaniom lekarskim i stosować się do wskazań lekarskich,
6. 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,
7. współdziałać z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy.

## DZIAŁ DZIESIĄTY

### Bezpieczeństwo i higiena pracy

#### Art.226

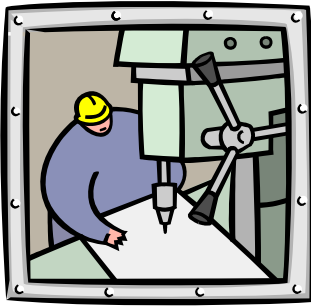
Pracodawca:

- 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

## Czynniki niebezpieczne (urazowe)

## Czynniki szkodliwe i uciążliwe



- Zagrożenia elementami ruchomymi i luźnymi
- Zagrożenia elementami ostrymi i wystającymi
- Zagrożenia związane z przemieszczaniem się ludzi
- Zagrożenia porażeniem prądem elektrycznym
- Zagrożenia poparzeniem
- Zagrożenia pożarowe lub wybuchowe

### Chemiczne:

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

### Fizyczne:

- Hałas
- Wibracja
- Mikroklimat
- Promieniowanie jonizujące
- Promieniowanie laserowe
- Pole elektromagnetyczne
- Pole elektrostatyczne
- Pyły przemysłowe

### Biologiczne:

- Mikroorganizmy roślinne i zwierzęce (bakterie, wirusy, riketsje, grzyby, pierwotniaki) oraz wytwarzane przez nie toksyny i alergeny;
- Makroorganizmy roślinne i zwierzęce

### Psychofizyczne:

- Obciążenie fizyczne (statyczne i dynamiczne)
- Obciążenie psychoneurwowe



## CZYNNIKI FIZYCZNE ŚRODOWISKA PRACY stanowisko obsługi komputera (praca monitora)

### Promieniowanie (pole) elektromagnetyczne

- Źródłem jest monitor;
- Natężenie zależy od rodzaju monitora, wartości prądu, napięć oraz jakości ekranowania;
- Jest podobne jak w odbiorniku TV, ale operator znajduje się w odległości 40 – 70 cm od ekranu.

### Pole elektrostatyczne

- Wynika ono z dodatnio naładowanego ekranu i tworzy się pomiędzy ekranem a twarzą operatora;
- Ładunki dodatnie ekranu zmieniają ilość jonów powietrza na stanowisku operatora;
- Ładunek może zgromadzić się na człowieku.

### Oświetlenie

- PN – 84/E – 02033 – 500Lx
- Ekran monitora ustawiać poprzecznie względem okien;
- Unikać odbić światła dziennego i sztucznego, które może powodować zmęczenie oka;

### Hałas

- Wartość dopuszczalna wg BN – 86/3110 – 03 dla 8-godz. ekspozycji wynosi 75 dB w pomieszczeniach z maszynami i urządzeniami liczącymi;
- W pomieszczeniach do prac teoretycznych i opracowań danych – 55 dB.

### Promieniowanie X

- Pochodzi od układu wysokiego napięcia, ale wykazuje bardzo słabe natężenie o wartościach wykrywalnych w odległości ok.. 5 cm przed ekranem.

### Ultradźwięki

- Towarzyszą działaniu transformatora zwrotnego i mogą osiągać względnie wysokie poziomy w paśmie roboczej częstotliwości monitora.

### Prom. nadfiolet. i podczerwone

- Mogą one pochodzić od luminoforu ekranu, ale ich natężenia są bardzo słabe (na granicy czułości urządzeń pomiarowych).

### Wilg. powietrza (względna)

- W pomieszczeniach z monitorami – 40%;
- Wilgotność i przecieranie ekranu wilgotną szmatką mają wpływ na natężenie pola elektrostatycznego występującego przed monitorem.

### Mikroklimat

- Wpływ na samopoczucie operatora;
- Temperatura, ruch powietrza, wilgotność;
- Blisko 4/5 energii wytwarzanej w organizmie człowieka stanowi ciepło;
- W spoczynku człowiek wytwarza ciepło o wartości 1 Kcal/min.

# UWARUNKOWANIA ERGONOMICZNE I HIGIENY PRACY przy stanowisku obsługi komputera

## Pomieszczenia pracy

- objętość pomieszczenia – 13 m<sup>3</sup> ;
- powierzchnia dla pracownika – 2 m<sup>2</sup> ;
- dostęp do światła dziennego;
- temperatura – 18 °C;
- hałas – 85 dB
- natężenie oświetlenia – min. 500 Lx;
- okna wyposażone w żaluzje.

## Stanowisko pracy

- dostęp do stanowiska;
- rozmieszczenie elementów w zasięgu ręki;
- odl. do sąsiedniego monitora – min. 0,6 m;
- odl. pracownika do tyłu sąsiedniego monitora – min. 0,8 m;
- odl. oczu osoby od ekranu w zakresie od 400 do 750 mm;
- fotel.

## Monitor

- czytelne i wyraźne znaki na ekranie;
- obraz bez tętnień – stabilny;
- regulacja kontrastu i jasności;
- pochylenie ekranu: – tył 20<sup>0</sup>; przód – 5<sup>0</sup> ;
- obrót – 60<sup>0</sup> w obie strony;
- warstwa antyodbiciowa;
- ustawienie poprzeczne względem okien;
- obraz bez odbić.



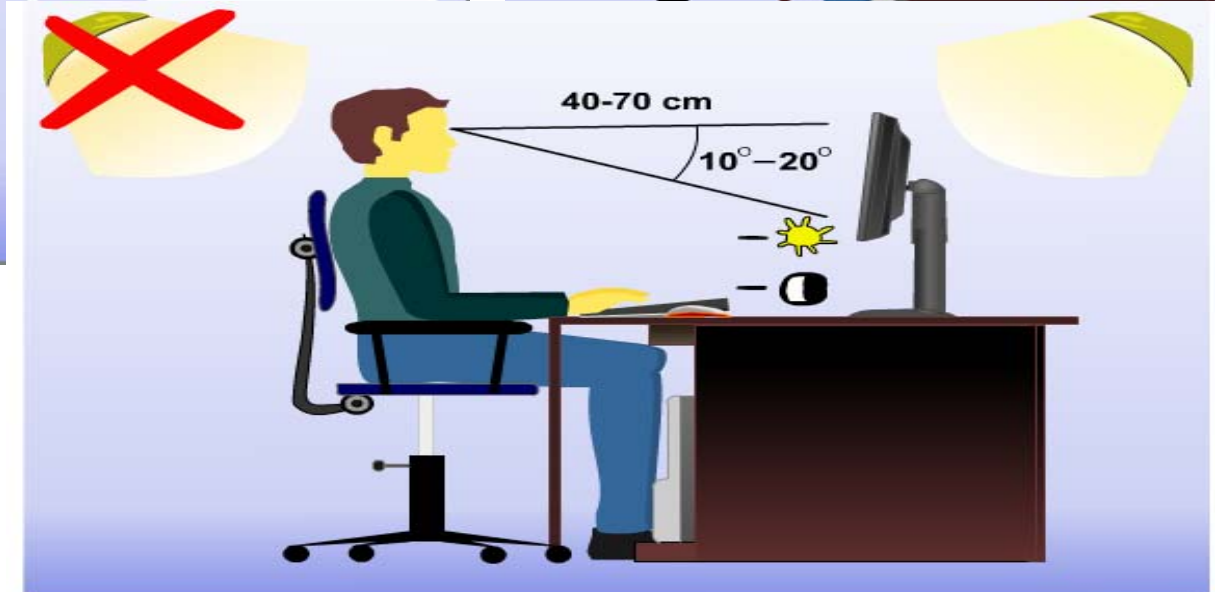
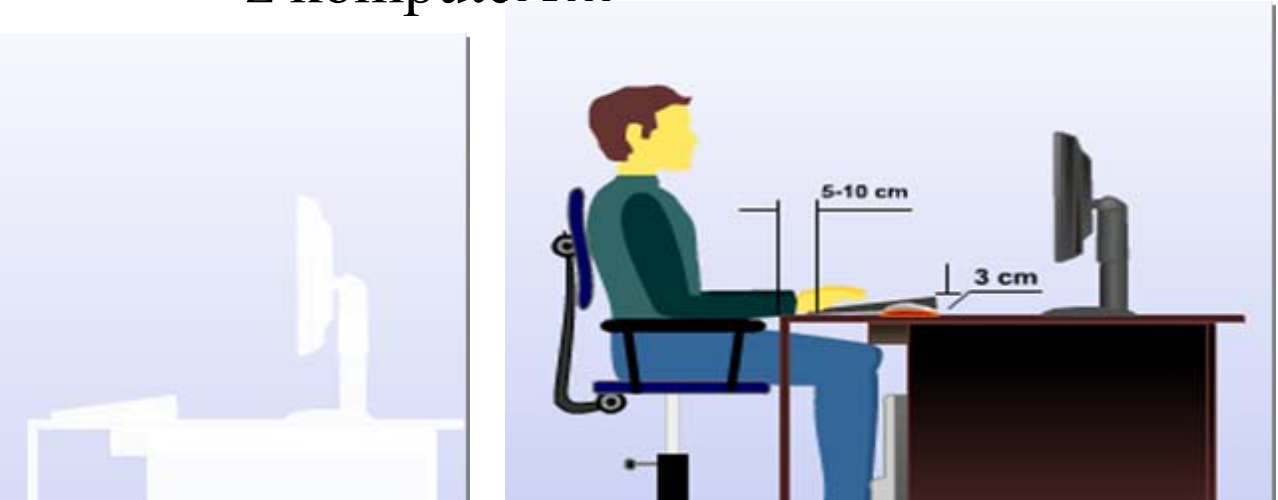
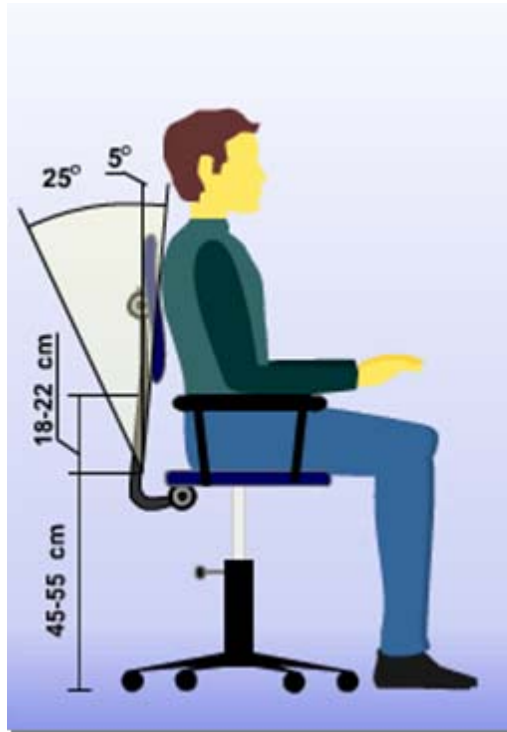
## Klawiatura

- konstrukcja ergonomiczna nie powodująca zmęczenia mięśni kończyn górnych;
- kąt nachylenia w zakresie Od 0 do 15<sup>0</sup> ;
- odległość od przedniej krawędzi stołu nie mniejsza niż 100 mm.

## Inne uwarunkowania

- 5 minut przerwy po każdej godzinie pracy z monitorem;
- zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do pracy z monitorem;
- oddzielne miejsce do spożywania posiłków;
- zakaz palenia tytoniu;
- czyszczenie ekranu wilgotną szmatką.

# Prawidłowa pozycja podczas długotrwałej pracy z komputerem



W pomieszczeniu powinno być odpowiednie oświetlenie. Należy unikać sytuacji, w których jedynym źródłem światła jest ekran monitora. Ten ostatni powinien stać tyłem do silnych źródeł światła – co pozwoli uniknąć szkodliwych odbić. Nie należy również przesadzać z ustawieniami kontrastu i jaskrawości.

# *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.

# Ciężkość następstw

- **następstwa o małej szkodliwości – to urazy i choroby nie powodujące długotrwałych dolegliwości i absencji w pracy; są to czasowe pogorszenia stanu zdrowia, takie jak niewielkie stłuczenia i zranienia, podrażnienia oczu, bóle głowy itp.,**
- **następstwa o średniej szkodliwości – to urazy i choroby, które powodują niewielkie, ale długotrwałe lub nawracające okresowo dolegliwości i są związane z okresami absencji; są to np. zranienia, oparzenia II stopnia na niewielkiej powierzchni ciała, alergie skórne, nieskomplikowane złamania, itp.,**
- **następstwa o dużej szkodliwości – to urazy i choroby, które powodują ciężkie i stałe dolegliwości lub śmierć; są to np. oparzenia III stopnia, amputacje, skomplikowane złamania z następową dysfunkcją, choroby nowotworowe, narażenia na czynniki chemiczne, zespół wibracyjny, zawodowe uszkodzenie słuchu, astma, zaćma, itp...**



## **Prawdopodobieństwo wystąpienia zagrożenia:**

- **mało prawdopodobne – to te następstwa zagrożeń, które nie powinny wystąpić podczas całego okresu aktywności zawodowej pracownika,**
- **prawdopodobne – to te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić nie więcej niż kilkakrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika,**
- **wysoce prawdopodobne – to te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić wielokrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika.**

# Oszacowanie ryzyka zawodowego w skali pięciostopniowej

Prawdopodobieństwo	Ciężkość następstw		
	Mała	Średnia	Duża
Mało prawdopodobne	<b>Bardzo małe</b> 1	<b>Małe</b> 2	<b>Średnie</b> 3
Prawdopodobne	<b>Małe</b> 2	<b>Średnie</b> 3	<b>Duże</b> 4
Wysoce prawdopodobne	<b>Średnie</b> 3	<b>Duże</b> 4	<b>Bardzo duże</b> 5



Ryzyko dopuszczalne



Ryzyko niedopuszczalne

# **Karta oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy. Oceny ryzyka zawodowego metodą PN-N-18002**

**Opis lokalizacji:** Biuro

**Stanowisko:** Pracownik administracyjno – biurowy

**Zakres czynności na stanowisku pracy:**

**- Przed rozpoczęciem pracy:**

przygotowanie stanowiska pracy,  
włączenie obsługiwanych urządzeń biurowych.

**- W trakcie pracy:**

praca przy komputerze,  
prowadzenie dokumentacji,  
prowadzenie spraw pracowniczych,  
obsługa telefonu, drukarki, faksu, niszczarki, kserokopiarki.

**- Po zakończeniu pracy:**

wyłączenie obsługiwanych urządzeń biurowych.

# Karta oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy.

*Stanowisko pracy : Pracownik Administracyjno - Biurowy*

**Fundacja  
Regionalnej  
Agencji Promocji  
Zatrudnienie**

Zagrożenie	Źródło zagrożenia	Skutki	Ryzyko początkowe			Profilaktyka	Ryzyko końcowe		
			C N	P N	R		C N	P N	R
<b>Upadek na tym samym poziomie</b>	Śliskie powierzchnie wewnątrz lub nierówne nawierzchnie zewnętrzne	Potłuczenia, zwichnięcia, złamania, urazy wewnętrzne.	Ś	P	Ś	Utrzymywanie porządku w pomieszczeniach, stosowanie odpowiedniego obuwia, zachowanie ostrożności podczas przemieszczania się	Ś	M P	<b>M</b>
<b>Uderzenie o nieruchome przedmioty</b>	Wąskie i zatarasowane przejścia	Potłuczenia	Ś	P	Ś	Właściwa organizacja stanowisk pracy, zachowanie porządku.	M	M P	<b>M</b>
<b>Upadek na niższy poziom</b>	Przemieszczanie się po schodach	Potłuczenia, złamania, urazy wewnętrzne.	Ś	P	Ś	Zachowanie szczególnej ostrożności podczas wchodzenia i schodzenia ze schodów	Ś	M P	<b>M</b>
<b>Przeciążenie narządów wzroku</b>	Zbyt długa praca przy komputerze, niewłaściwe oświetlenie.	Oslabienie wzroku, bóle oczu, łzawieni	D	P	<b>D</b>	Odpowiednie ustawienie monitora względem źródła oświetlenia, stosowanie przerw w pracy	Ś	M P	<b>M</b>

<b>Wymuszona pozycja ciała</b>	Długotrwała praca w pozycji siedzącej	Bóle mięśniowe , zwyrodnienia	D	P	<b>D</b>	Stosowanie przerw w pracy, prawidłowa organizacja stanowiska pracy biurko, siedzisko.	Ś	M P	<b>M</b>
<b>Porażenie prądem elektrycznym</b>	Pojawienie się napięcia na obudowie urządzenia, uszkodzona instalacja elektryczna wtyczek , gniazd	Urazy i obrażenia wynikające z porażenia prądem elektrycznym, śmierć.	D	P	<b>D</b>	Stosowanie sprawnego sprzętu elektrycznego, stosowanie właściwej ochrony przeciwporażeniowej, wykonywanie okresowych przeglądów i pomiarów przeciwporażeniowych instalacji elektrycznej, stosowanie urządzeń elektrycznych zgodnie z ich przeznaczeniem.	Ś	M P	<b>M</b>
<b>Pożar</b>	Zwarcie instalacji elektrycznej, obchodzenie się otwartym ogniem w miejscu niedozwolonym	Poparzenie, śmierć	D	P	<b>D</b>	Przestrzeganie instrukcji popż, zabezpieczenie pomieszczeń w sprzęt popż., okresowe przeglądy techniczne sprzętu gaśniczego, wykonywanie okresowych przeglądów i pomiarów przeciwporażeniowych instalacji elektrycznej,	Ś	P	<b>Ś</b>
<b>Obciążenie psychofizyczne</b>	Pilność zachowania terminów, zbyt wiele obowiązków, szybkie tempo pracy.	Nerwowość, problemy ze snem, bóle głowy, choroby układu pokarmowego.	Ś	P	<b>Ś</b>	Zapewnienie właściwej atmosfery w pracy, opracowanie zakresu obowiązków dla pracowników, zapewnienie właściwego odpoczynku zgodnie z Kodeksem pracy (dobowego oraz tygodniowego)	M	P	<b>M</b>

<b>Warunki mikroklimatyczne</b>	Temperatura w pomieszczeniach zbyt wysoka lub zbyt niska.	Przeziębienia , choroby układu oddechowego, zmęczenie, brak koncentracji.	Ś	P	Ś	Dostosowanie mikroklimatu do subiektywnego odczucia komfortu cieplnego, prawidłowa wentylacja w pomieszczeniach pracy.	M	M P	<b>M</b>
<b>Skaleczenie</b>	Kontakt z ostrymi elementami zszywki, nożyczki	Rany rąk, ukłucia	M	P	<b>M</b>	Zachowanie należytej ostrożności i uwagi	M	M P	<b>M</b>
<b>Ładunki elektryczności statycznej</b>	Cząstki kurzu na powierzchni monitora ekranowego	Pogorszenie samopoczucia, reakcje alergiczne	M	P	<b>M</b>	Prawidłowa wentylacja pomieszczeń pracy, utrzymywanie stanu czystości	M	M P	<b>M</b>
<b>Uderzenie przez spadające przedmioty</b>	Upadki przedmiotów składowanych na górnych półkach, regałach, niestabilność szaf, regałów.	Przygniecenie, uderzenie	Ś	P	Ś	Zabezpieczenie szaf, regałów przed przewróceniem, odpowiednie składowanie segregatorów na półkach i regałach, zachowanie ostrożności podczas zdejmowania segregatorów z górnych półek.	M	M P	<b>M</b>
<b>Hałas</b>	Urządzenia zainstalowane w biurze, rozmowy, odgłosy dochodzące z zewnątrz.	Nerwowość, zmęczenie, bóle głowy brak koncentracji	Ś	P	Ś	Dążenie do tego, aby nie kumulowała się praca wszystkich urządzeń w pomieszczeniu, dbałość o sprawność użytkowanych urządzeń	M	M P	<b>M</b>

**Oświadczam, że zostałem poinformowany o ryzyku zawodowym,  
które wiąże się z wykonywaną pracą na tym stanowisku oraz o  
zasadach ochrony przed zagrożeniami.  
Podstawa prawna art.226 pkt. 2 Kodeks Pracy.**

<b>Lp.</b>	<b>Imię i Nazwisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis pracownika</b>

Ręczne przemieszczanie i przewożenie ciężarów o masie przekraczającej ustalone normy jest niedopuszczalne.

Masa przedmiotów przenoszonych przez **jednego pracownika** (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 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m.



# Normy ręcznego przemieszczania ciężarów dla kobiet

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

Masy ciężarów wymienione w tabeli obejmują również masę opakowania lub/i urządzenia transportowego

# *Wypadkowowość i choroby zawodowe*

USTAWA z dnia 30 października 2002 r.

**o ubezpieczeniu społecznym z tytułu  
wypadków przy pracy  
i chorób zawodowych**

[Dz.U.2002 nr 199 poz. 1673](#)

# *Wypadkowowość i choroby zawodowe*

**Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 lipca 2002 r.**

**w sprawie wykazu chorób zawodowych,  
szczegółowych zasad postępowania w sprawach  
zgłaszania podejrzenia, rozpoznawania i  
stwierdzenia chorób zawodowych oraz  
podmiotów właściwych w tych sprawach.**

**[Dz.U. 2002 nr 132 poz. 1115](#)**

# *Wypadkowowość i choroby zawodowe*

**Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 lipca 1998 r.**

**w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn  
wypadków przy pracy oraz sposobu ich  
dokumentowania, a także zakresu informacji  
zamieszczanych w rejestrze wypadków przy  
pracy**

**[Dz.U. 1998 nr 115 poz. 744](#)**

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

# *Pierwsza pomoc*



Zorientuj się, czy poszkodowany jest przytomny, czy oddycha, czy ma wyczuwalne tętno na tętnicach szyjnych. Wezwij natychmiast pomoc dodatkową oraz pogotowie ratunkowe. Zabezpiecz miejsce wypadku. Nie opuszczaj osoby poszkodowanej.

# *Pierwsza pomoc*



Jeżeli poszkodowany nie oddycha i ma zatrzymanie krążenie krwi (brak tętna). Daj szansę ratunku, masz **4 minuty** na uratowanie mózgu przed niedotlenieniem,

**niezwłocznie rozpocznij podstawowe czynności ratunkowe.**

Prowadź zastępcze oddychanie i masaż pośredni serca w proporcji 2 wdechy na 30 uciśnień mostka. Unieś nogi poszkodowanego. Kontynuuj działania do momentu przybycia pogotowia ratunkowego.

# Badanie oddychania

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

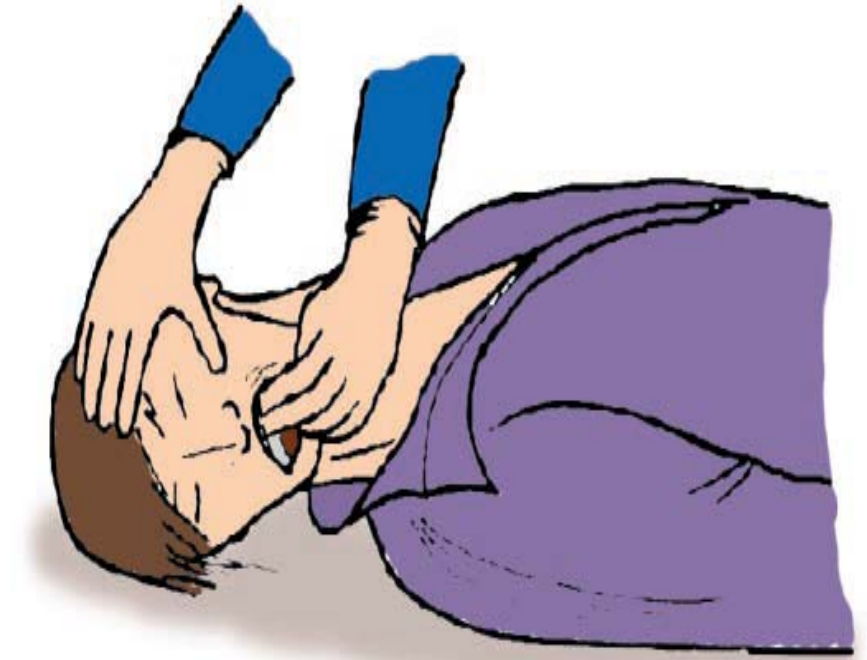




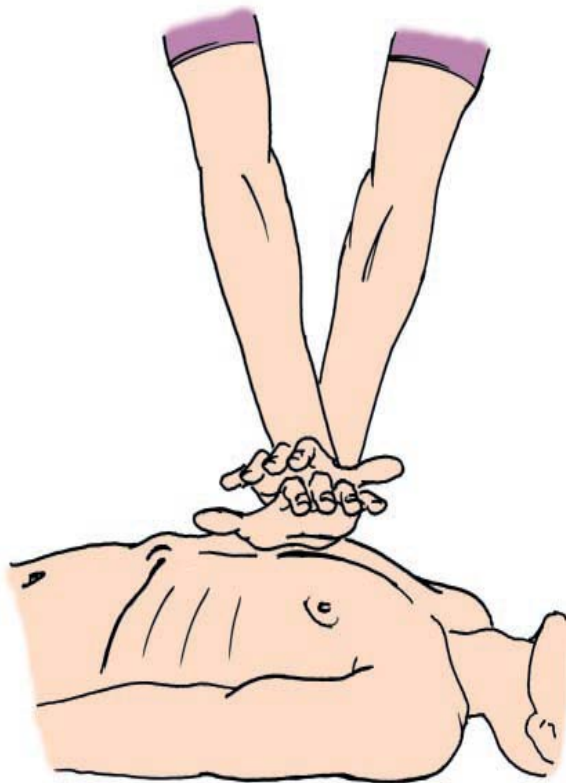
# Udrożnienie dróg oddechowych

Z jamy ustnej osoby nieprzytomnej należy usunąć ewentualne ciała obce (również protezy zębowe). W tym celu odchylamy głowę na bok, otwieramy usta i dwoma palcami wygarniamy zawartość na zewnątrz.

**Wskazane jest uprzednie włożenie rękawiczek ochronnych.** Nie wolno stosować żadnych narzędzi.



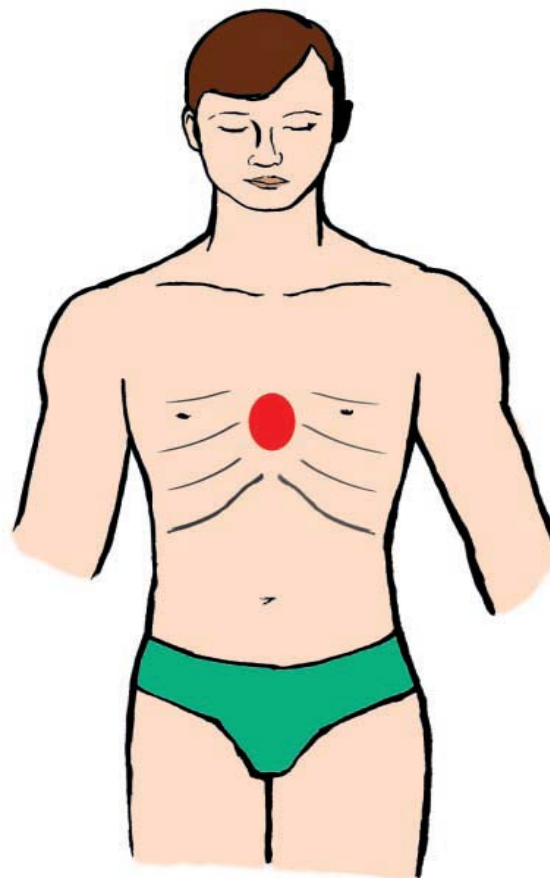
# Masaż pośredni serca



**Prawidłowe ułożenie  
dłoni w masażu  
pośrednim serca**

# Masaż pośredni serca

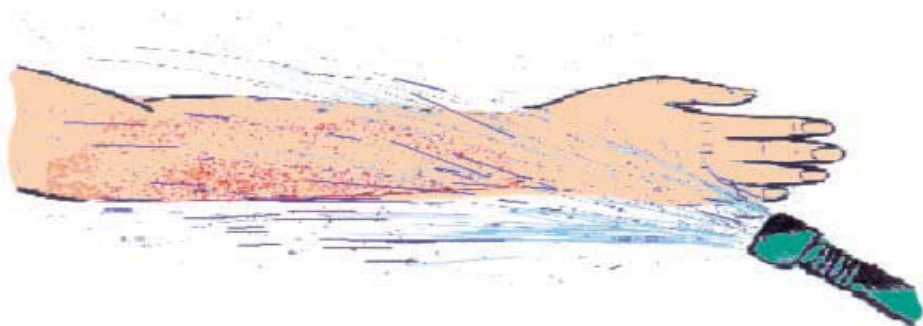
**Miejsce  
ucisku klatki  
piersiowej  
w masażu  
pośrednim  
serca**



# Oparzenie termiczne



Płonącą odzież należy ugasić wodą lub kocem gaśniczym.



Oparzenie natychmiast schłodzić zimną wodą. Zdjąć obrączki, pierścionki, zegarek.



Po schłodzeniu okryć oparzenie jałowym opatrunkiem.  
Nie smarować kremem, nie dezynfekować spirytusem.

# Uraz głowy



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

# Uraz klatki piersiowej

Osobę z raną klatki piersiowej należy ułożyć w pozycji półsiedzącej podpartej. Ranę przykryć jałową gazą i ucisnąć. Opatrunek trzeba dodatkowo przykryć folią, której brzegi dokładnie uszczelnić plastrem. Zapobiega to ewentualnej odmie opłucnowej.



# Złamania

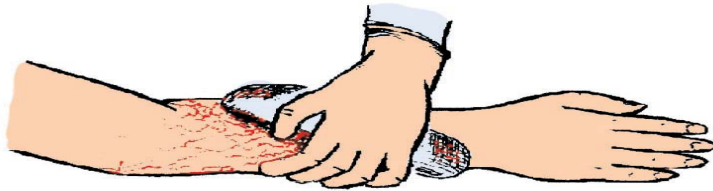
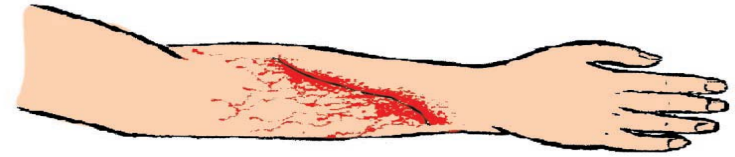
Złamaną kończynę górną należy unieruchomić do klatki piersiowej np. połą bluzy, koszuli.

Złamaną nogę należy unieruchomić wiążąc z drugą zdrową nogą za pomocą bandaża lub chusty.



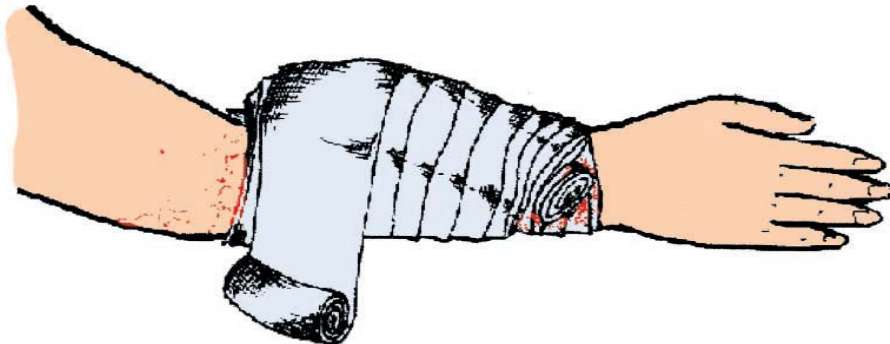
# Rana urazowa

Zranioną kończynę dobrze jest unieść powyżej poziomu serca.



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

Opatrunek z gazy należy silnie przywiązać bandażem lub chustą trójkątną.



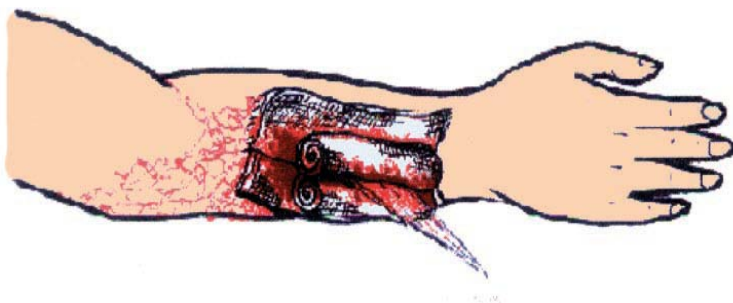
Jeżeli opatrunek przekrwawia, na pierwszą warstwę można przyłożyć walek z bandaża lub gazy i silnie dociążyć następnym bandażem.



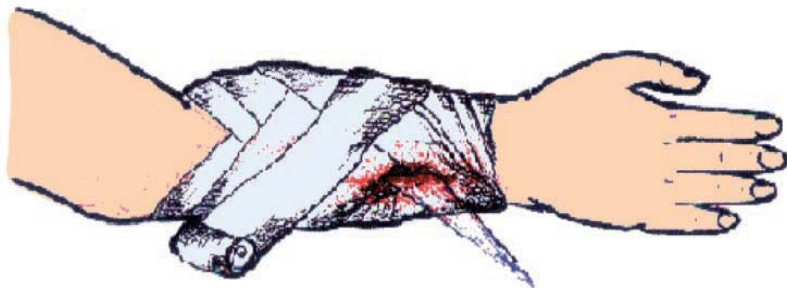
# Obce ciało w ranie



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



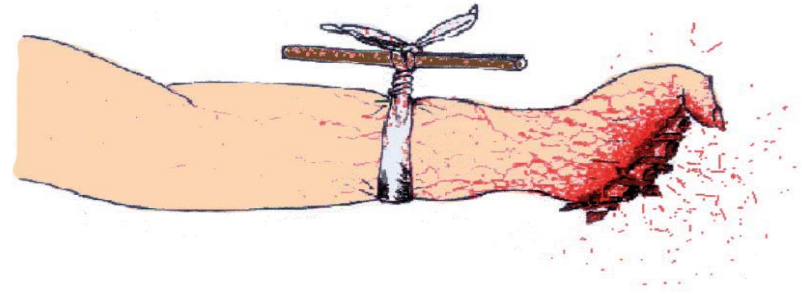
Wokół ciała obcego układamy gazę jałową, rolki bandaża, tak aby stabilizować, a nie przemieszczać go w ranie. Dociskając brzegi rany tamujemy krwotok.



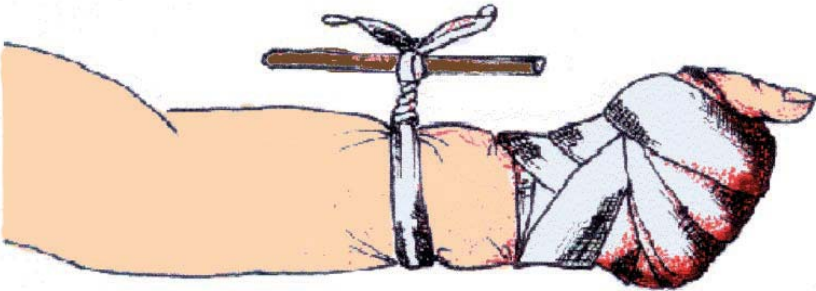
Opatrunek z gazy mocujemy delikatnie bandażem lub chustą trójkątną. Stabilizujemy zranioną część ciała.

# Amputacja urazowa

W razie amputacji urazowej należy zachować spokój. Unieść zranioną kończynę wyżej poziomu serca. Poniżej rany zacisnąć opaską uciskową z taśmy, chusty trójkątnej.



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

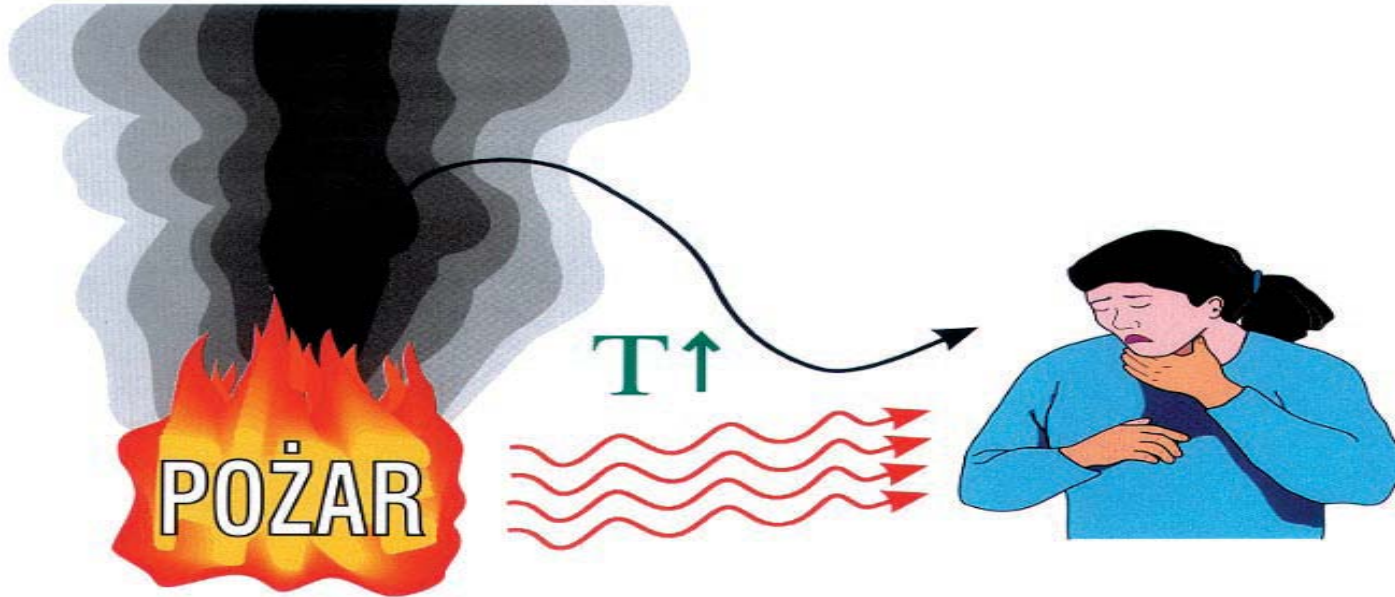


Amputowane części ciała umieszczamy w plastikowym worku, a ten w następnym worku z wodą z lodem.

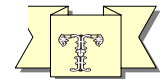
Tak zabezpieczone być może uda się jeszcze replantować.



### Zagrożenia powstające podczas pożaru



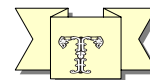
- **Brak tlenu.**
- **Wysoka temperatura.**
- **Gęsty dym utrudniający widoczność.**
- **Żrące, drażniące i trujące gazy / pary**
  - dwutlenek węgla, tlenek węgla ( $\text{CO}_2$ ,  $\text{CO}$ ),
  - gazy nitrozowe, amoniak, wodorotlenek,
  - żrące lub powodujące korozję pary kwasów, powstające w czasie spalania tworzyw sztucznych.





### Obowiązki w wypadku pożaru

- zachować spokój, ostrzec współpracowników,
- zaalarmować straż pożarną nr **998**,
- odłączyć spod napięcia urządzenia elektryczne, wyłączyć instalacje wentylacyjne, transportowe i grzewcze,
- zamknąć główny zawór gazowy, zablokować rurociągi,
- natychmiast opuścić miejsca niebezpieczne oznakowanymi drogami ewakuacyjnymi, w razie zadymienia przemieszczać się trzymając głowę na wysokości ok. 1 m (ochrona przed dymem i ciepłem),
- nie używać wind.

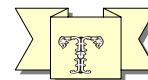




## Ogrzane i rozżarzone powierzchnie

Poniżej podano wartości temperatur różnych elementów, mających wpływ na powstanie pożaru czy wybuchu, a często nie branych pod uwagę przy zagrożeniu:

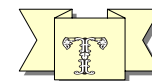
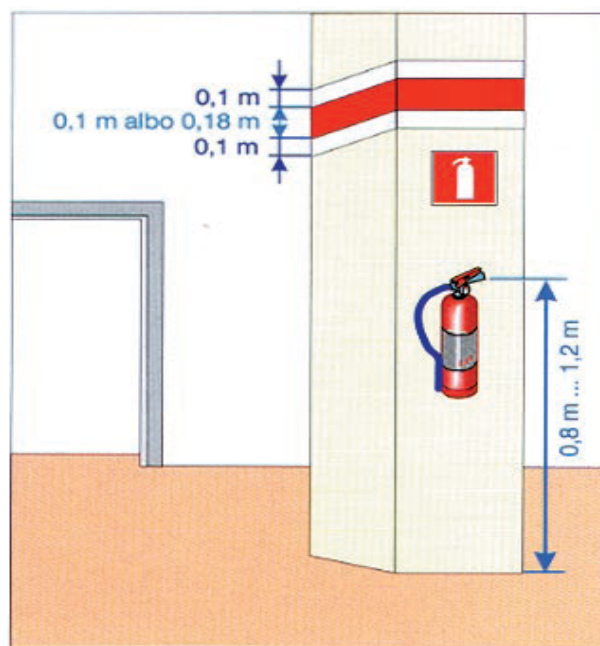
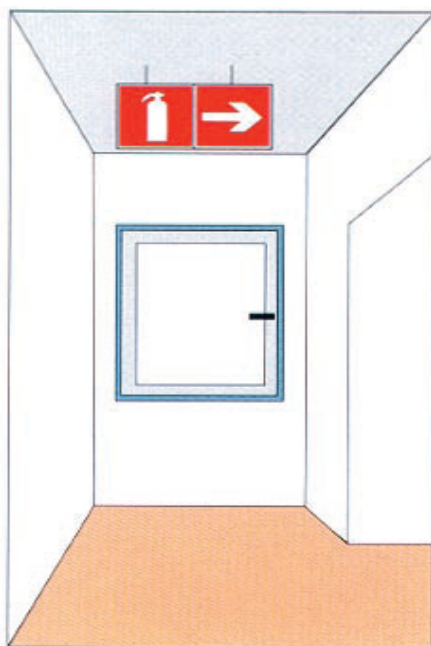
· żarzący niedopałek papierosa	565 - 770°C	mierzone w różnych punktach
· żarówka 60W	64 - 198°C	
· żarówka 100W	76 - 208°C	
· żarówka 200W	85 - 280°C	









### Zastosowanie podręcznego sprzętu gaśniczego

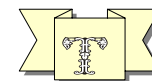
- Sprzęt gaśniczy musi być umieszczony w miejscach dobrze widocznych i łatwo dostępnych w razie pożaru.
- Urządzenia gaśnicze należy chronić przed uszkodzeniem.
- Materiały i urządzenia służące do zwalczania pożaru powinny być oznakowane na czerwono w sposób wyraźny i trwały.



## Zakres stosowania środków gaśniczych

Grupa pożaru	Rodzaj palącego się materiału i sposób jego spalania	Typy gaśnic przenośnych
	<p>Požary <b>ciał stałych pochodzenia organicznego</b>, przy spalaniu których obok innych zjawisk powstaje zjawisko żarzenia np.: drewno, papier, węgiel, stoma, tworzywa sztuczne, tekstylia itp.</p>	<p>gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym <b>ABC</b>;                      gaśnice płynowe z dodatkowym roztworem środka;                      gaśnice pianowe.</p>
	<p>Požary <b>cieczy palnych i substancji stałych, topiących się wskutek ciepła wytwarzającego się podczas pożaru</b>, np.: benzyna, tłuszcze, farby, oleje, smoła, rozpuszczalniki itp.</p>	<p>gaśnice CO<sub>2</sub>;                      gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym <b>ABC</b>;                      gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym <b>BC</b>;                      gaśnice pianowe;                      gaśnice płynowe z dodatkowym wodnym roztworem środka.</p>
	<p>Požary <b>gazów</b>, np.: acetylen, butan, metan, propan, wodór, gaz ziemny i miejski itp.</p>	<p>gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym <b>ABC</b>;                      gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym <b>BC</b>.</p>
	<p>Požary <b>metali</b>, np.: aluminium, sód, potas, lit, magnez i ich związki.</p>	<p>gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym <b>metale</b>.</p>

**PN-75/M-51000**  
**PN-75/M-51001**  
**PN-92/M-51079/01**



## Gaśnice pianowe. Agregaty pianowe

### ZALETY

- zapewnia szybkie chłodzenie przez skroplenie środka w kontakcie z pożarem
- tworzy powłokę odcinającą wydzielanie par palnych cieczy i uniemożliwia ponowne zapalenie
- może być użyta do gaszenia urządzeń elektrycznych, jeżeli posiadają informacje o dopuszczeniu

### ZASTOSOWANIE

- pożary grupy A, B







# Gaśnice pianowe. Agregaty pianowe

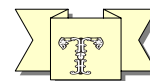
## PRZECIWWSKAZANIA

**nie gasić:**

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

## DZIAŁANIE

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



## Gaśnice śniegowe. Agregaty śniegowe

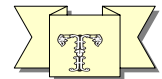


### ZALETY

- środek gaśniczy nie wymaga uwolnienia czynnika wyzwalającego
- zbija mechanicznie płomień dzięki sile podmuchu
- działa tłumiąco wypychając tlen gazem obojętnym
- działa chłodząco, temperatura CO<sub>2</sub>: -78°C
- nie pozostawia śladów po użyciu
- stosuje się do gaszenia urządzeń pod napięciem

### ZASTOSOWANIE

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



## Gaśnice śniegowe. Agregaty śniegowe



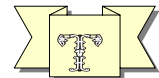
### PRZECIWWSKAZANIA

**nie wolno gasić:**

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

### DZIAŁANIE

- wyciągnąć zawleczkę
- nacisnąć dźwignię uwalniającą CO<sub>2</sub>
- wydajność kontrolować zaworem



## Gaśnice proszkowe. Agregaty proszkowe

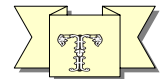


### ZALETY

- nietoksyczność, neutralność
- duża zdolność penetracji ognia, chłodzenie i tworzenie warstwy izolacyjnej przed ogniem
- możliwość gaszenia urządzeń elektrycznych
- proszki fosforanowe posiadają zwiększoną odporność na wilgoć, wstrząsy i gaszą pożary grupy A
- gasi skutecznie pożary gazów

### ZASTOSOWANIE

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



## Gaśnice proszkowe. Agregaty proszkowe

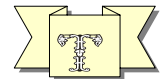
### PRZECIWWSKAZANIA

**nie powinno się gasić:**

- części ruchomych maszyn,
- komputerów i sprzętu elektronicznego

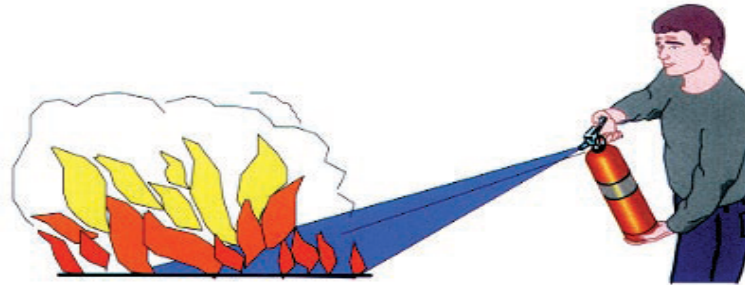
### DZIAŁANIE

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

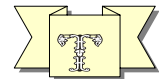


# Zasady postępowania w czasie gaszenia pożaru

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



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



## Zasady postępowania w czasie gaszenia pożaru

- Nie narażając własnego bezpieczeństwa, uczestniczyć w działaniach ratowniczo-gaśniczych aż do czasu przybycia straży pożarnej.

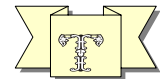


- Okrywanie i zawijanie palących się osób w koce gaśnicze, płaszcze itp.

(W razie konieczności gaszenia ognia – obracanie osoby poszkodowanej)



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



# Szkolenie przeciwpożarowe

- Na wypadek pożaru należy sporządzić instrukcję przeciwpożarową i wywiesić ją w miejscu widocznym dla wszystkich.

## Przykładowa instrukcja przeciwpożarowa

**Instrukcja przeciwpożarowa**

**ZAPOBIEGANIE POŻAROM**



Zakaz używania otwartego ognia

**Postępowanie w razie pożaru**

Zachować spokój

Zgasić pożar

Zabezpieczyć (opuścić) zagrożoną strefę

Podjąć próbę gaszenia ognia

 Straż pożarna 998  
miejscowy telefon .....

Ostrzec zagrożone osoby

Zabrać ze sobą osoby wymagające opieki

Zamknąć drzwi

 Pójść wyznaczoną drogą ewakuacyjną

Nie używać wind

Zwracać uwagę na wydawane polecenia

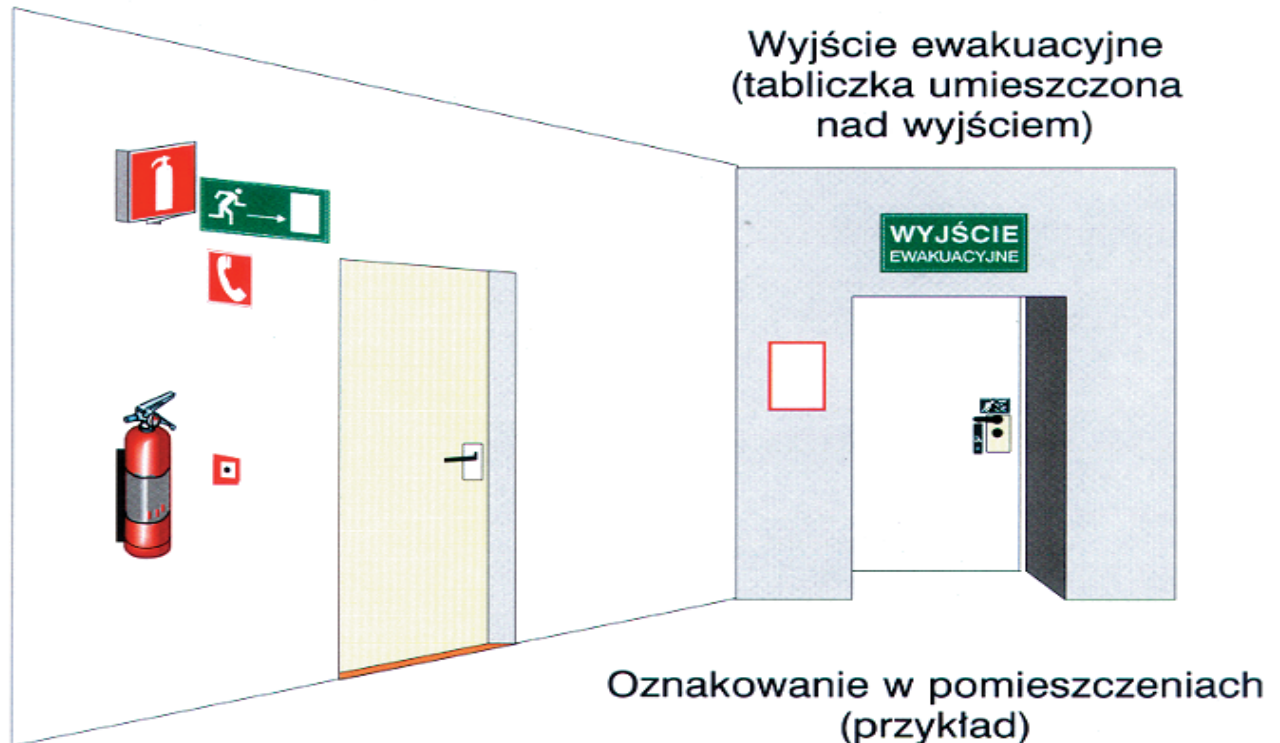
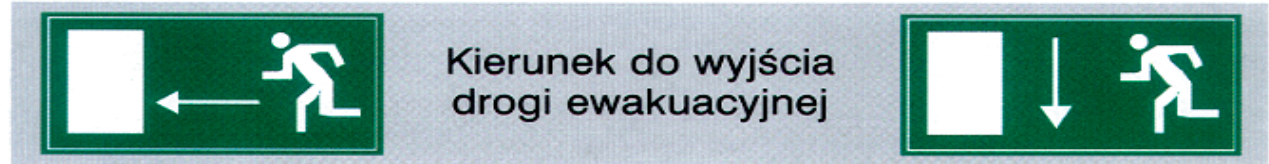
Stosować gaśnice



## Szkolenie przeciwpożarowe

### Drogi ewakuacyjne

- Drogi ewakuacyjne i wyjścia ewakuacyjne, a także ich trasy, powinny być oznakowane w sposób dobrze widoczny i trwały.
- Znaki ewakuacyjne i znaki ochrony przeciwpożarowej powinny być wykonane z materiałów fotoluminescencyjnych, jeżeli nie jest konieczne zastosowanie oświetlenia awaryjnego.





# Szkolenie przeciwpożarowe

## Znaki ewakuacyjne



Kierunek drogi ewakuacyjnej



Drzwi ewakuacyjne



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w górę



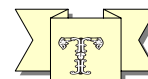
Pchać aby otworzyć



Ciągnąć aby otworzyć



Stłuc aby uzyskać dostęp



## Techniczne środki ppoż. służące ewakuacji



Klucz do wyjścia ewakuacyjnego



Drabina ewakuacyjna



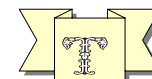
Pojemnik z maskami ucieczkowymi



Miejsce zbiórki do ewakuacji



Rękaw ewakuacyjny





## Szkolenie przeciwpożarowe

---

### Znaki zakazu i ostrzegawcze



Niebezpieczeństwo  
pożaru – Materiały  
łatwo zapalne



Niebezpieczeństwo  
pożaru – Materiały  
utleniające



Niebezpieczeństwo  
wybuchu – Materiały  
wybuchowe



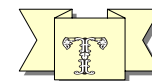
Zakaz gaszenia  
wodą



Palenie tytoniu  
zabronione



Zakaz używania  
otwartego ognia  
– Palenie tytoniu  
zabronione



## Oznakowanie wyposażenia do zwalczania pożarów



Kierunek do miejsca  
rozmieszczenia  
sprzętu pożarniczego



Gaśnica



Zestaw sprzętu  
pożarniczego



Hydrant wewnętrzny



Telefon do użycia  
w stanie zagrożenia



Drabina pożarowa

