

SPIS TREŚCI

do książki pt. „ASYSTENT BHP 2010”

I. PRAWO PRACY	
1. Źródła prawa pracy. Podstawowe zasady prawa pracy	9
2. Podstawowe obowiązki pracodawcy i pracownika	10
2.1. Obowiązki pracodawcy	10
2.2. Obowiązki pracownika	10
2.3. Regulamin pracy	11
3. Czas pracy	12
3.1. Dyżur, podróż służbowa i przestój w regulacjach kodeksowych	12
3.1.1. Dyżur	12
3.1.2. Podróż służbowa	12
3.1.3. Przestój	12
3.2. Systemy i rozkłady czasu pracy	13
3.2.1. Podstawowy system czasu pracy	13
3.2.2. Równoważny system czasu pracy	13
3.2.3. System pracy w ruchu ciągłym	14
3.2.4. Przerwany system czasu pracy	14
3.2.5. Zadaniowy system czasu pracy	15
3.2.6. System skróconego tygodnia pracy	15
3.2.7. System weekendowy czasu pracy	15
3.2.8. Skrócenie czasu pracy	16
3.2.9. Indywidualny system czasu pracy	16
3.3. Praca w nocy	16
3.4. Praca w niedzielę	17
3.5. Praca w święto	17
3.6. Praca w godzinach nadliczbowych	18
3.7. Czas pracy w okresie łagodzenia skutków kryzysu ekonomicznego	18
4. Zatrudnianie kobiet i młodocianych	19
4.1. Ochrona pracy kobiet	19
4.2. Zatrudnianie młodocianych	21
5. Zatrudnianie osób niepełnosprawnych	23
5.1. Obowiązki pracodawców w związku z zatrudnianiem osób niepełnosprawnych ..	23
5.2. Dodatkowe uprawnienia osób niepełnosprawnych	23
II. BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY	
6. Obowiązki pracodawcy, osób kierujących pracownikami oraz pracowników z dziedziny bhp	25
7. Obiekty budowlane i pomieszczenia pracy	28
7.1. Przepisy ogólne i dokumentacja projektowa	28
7.2. Oddawanie do użytku obiektów budowlanych	30
7.3. Utrzymanie obiektów budowlanych	31
7.4. Wymagania dla pomieszczeń higienicznosanitarnych	32
7.4.1. Szatnie	33
7.4.2. Umywalnie i pomieszczenia z natryskami	33

7.4.3. Pomieszczenia do wypoczynku	34
7.4.4. Ustępy	34
7.4.5. Jadalnie	35
7.4.6. Palarnie	35
7.4.7. Pomieszczenia do prania, odkażania, suszenia i odpylania odzieży i obuwia robotniczego oraz środków ochrony indywidualnej	36
7.4.8. Pomieszczenia do ogrzewania się pracowników	36
8. Ochrona przeciwpożarowa	37
8.1. Podstawowe definicje z zakresu ochrony przeciwpożarowej	37
8.2. Obowiązki w zakresie ochrony przeciwpożarowej	37
8.3. Podstawowe pojęcia dotyczące pożarów	44
8.3.1. Czym jest pożar	44
8.3.2. Podział pożarów	46
8.3.3. Przyczyny pożarów	47
8.4. Gaśnice i środki gaśnicze	48
8.4.1. Budowa gaśnic	48
8.4.2. Wyposażenie obiektów w gaśnice	49
8.4.3. Przeglądy konserwacyjne	50
8.4.4. Środki gaśnicze	51
8.4.5. Zasady użycia gaśnic	52
8.5. Zagrożenie wybuchem	53
8.6. Prace niebezpieczne pod względem pożarowym	55
8.7. Materiały niebezpieczne	56
9. Organizacja bezpiecznego stanowiska pracy	60
9.1. Zasady i postulaty ergonomii	60
9.2. Stanowisko pracy i zasady jego organizacji	68
10. Bezpieczeństwo techniczne — wybrane rodzaje działalności stwarzające zagrożenia	78
10.1. Transport	78
10.1.1. Przenośniki	78
10.1.2. Maszyny robocze	80
10.1.3. Transport kołowy	81
10.2. Obróbka materiałów	82
10.2.1. Obróbka drewna	82
10.2.2. Obróbka metali skrawaniem	84
10.3. Warunki bezpieczeństwa dla maszyn i urządzeń	86
10.4. Magazynowanie materiałów i mediów	88
10.5. Prace szczególnie niebezpieczne	90
10.5.1. Praca z użyciem narzędzi ręcznych zasilanych elektrycznie	90
10.5.2. Prace na wysokości	92
10.5.3. Prace w zbiornikach	94
10.5.4. Prace w wykopach i zagłębieniach	95
10.5.5. Prace spawalnicze	98
10.5.6. Prace remontowe i uruchomienia poremontowe	100

11. Szkolenia ogólne z zakresu bhp	101
11.1. Szkolenie wstępne	102
11.1.1. Instruktaż ogólny	102
11.1.2. Instruktaż stanowiskowy	102
11.2. Szkolenie okresowe	103
11.3. Adaptacja programów ramowych do potrzeb zakładowych	104
12. Profilaktyczne badania lekarskie	105
12.1. Zakres i częstotliwość badań profilaktycznych	105
12.2. Odwołania od orzeczenia lekarskiego	106
12.3. Zakres badań profilaktycznych	106
12.4. Upoważnienie do badań profilaktycznych	107
13. Odzież ochronna i robocza. Środki ochrony indywidualnej	108
14. Czynniki szkodliwe w środowisku pracy	117
14.1. Czynniki fizyczne	117
14.1.1. Środowisko cieplne	117
14.1.2. Pyły	121
14.1.3. Hałas	122
14.1.4. Drgania mechaniczne (wibracja)	125
14.1.5. Pola elektromagnetyczne	128
14.1.6. Promieniowanie	130
14.2. Czynniki chemiczne	133
14.2.1. Tlenek węgla	133
14.2.2. Dwutlenek węgla	134
14.2.3. Rozpuszczalniki	135
14.2.4. Ropa naftowa i produkty jej destylacji	136
14.2.5. Gaz ziemny	137
14.2.6. Dwutlenek siarki	138
14.2.7. Substancje rakotwórcze	139
14.3. Czynniki biologiczne	140
14.4. Czynniki psychofizyczne	142
14.4.1. Zdrowotne skutki stresu	143
14.4.2. Zwalczanie stresu związanego z pracą	144
15. Analiza i ocena ryzyka zawodowego	145
15.1. Cele oceny ryzyka	145
15.2. Kiedy wykonywać ocenę ryzyka zawodowego	146
15.3. Wymagania gwarantujące poprawną ocenę ryzyka	148
15.4. Algorytm oceny ryzyka zawodowego	150
15.4.1. Charakterystyka obiektu oceny ryzyka zawodowego	152
15.4.2. Identyfikacja zagrożeń	155
15.4.3. Szacowanie ryzyka	156
15.4.4. Wartościowanie ryzyka	156
15.4.5. Porównywanie ryzyka zawodowego	157
15.4.6. Działania wynikające z oceny ryzyka zawodowego	157
15.5. Dokumentowanie oceny ryzyka	158

15.6. Informowanie o ryzyku zawodowym	160
15.7. Ocena ryzyka zawodowego w narażeniu na czynniki biologiczne	161
15.8. Ocena ryzyka zawodowego w narażeniu na czynniki chemiczne	162
16. Kompleksowa ocena warunków pracy – ergonomiczna lista kontrolna	163
17. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe	178
17.1. Definicje wypadków	178
17.2. Charakterystyczne cechy wypadków	180
17.2.1. Nagłość zdarzenia	180
17.2.2. Przyczyna zewnętrzna zdarzenia	181
17.2.3. Uraz lub śmierć	181
17.2.4. Związek z pracą	181
17.3. Obowiązki pracodawcy w razie zaistnienia wypadku przy pracy	182
17.3.1. Działania eliminujące lub ograniczające zagrożenie	183
17.3.2. Zasady udzielania pomocy poszkodowanym w wyniku wypadków	183
17.3.3. Powiadomienie właściwego okręgowego inspektora pracy i prokuratora	185
17.3.4. Ustalenie okoliczności i przyczyn wypadku przy pracy	186
17.3.5. Sporządzenie dokumentacji powypadkowej	189
17.3.6. Wypadek na terenie innego zakładu	190
17.3.7. Odmowa zbadania wypadku	191
17.3.8. Rejestr wypadków przy pracy oraz statystyczna karta wypadku przy pracy ...	191
17.3.9. Wnioski powypadkowe	192
17.4. Wypadki niepracownicze	192
17.5. Postępowanie dotyczące chorób zawodowych	193
17.5.1. Związek choroby z warunkami pracy	193
17.5.2. Postępowanie dotyczące chorób zawodowych	193
17.5.3. Obowiązki pracodawcy związane z chorobami zawodowymi	195
17.5.4. Pozbawienie poszkodowanego prawa do świadczeń z tytułu wypadku przy pracy	196
17.6. Wypadki w drodze do pracy lub z pracy	198
17.7. Analiza wypadków	200
17.8. Badanie wypadków i zdarzeń potencjalnie wypadkowych	202
17.8.1. Etapy badania wypadków	202
17.8.2. Koszty bezpieczeństwa i higieny pracy	204
17.8.3. Wyznaczanie kosztów wypadków	205
17.8.4. Analiza chorób zawodowych	207
17.8.5. Badanie chorób zawodowych i innych chorób związanych z wykonywaną pracą	208
17.8.6. Koszty chorób zawodowych	211
18. Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia	212
18.1. Definicja pierwszej pomocy	212
18.2. Organizacja akcji ratunkowej	212
18.2.1. Wezwanie pomocy	213
18.2.2. Bezpieczeństwo akcji ratunkowej	214
18.2.3. Apteczka pierwszej pomocy	215
18.3. Najczęstsze przyczyny stanów nagłych pochodzenia urazowego	215

18.3.1. Rany	215
18.3.2. Krwotoki	216
18.3.3. Amputacja urazowa	217
18.3.4. Oparzenia i odmrożenia	217
18.3.5. Urazy kostne i stawowe	220
18.3.6. Uraz kręgosłupa	222
18.3.7. Złamania żeber	222
18.4. Stany zagrożenia życia związane z nagłym zachorowaniem	223
18.4.1. Atak astmy oskrzelowej	223
18.4.2. Padaczka (epilepsja)	223
18.4.3. Zawał serca	223
18.4.4. Cukrzyca	224
18.4.5. Omdlenie	225
18.4.6. Udar słoneczny	225
18.4.7. Udar cieplny	225
18.4.8. Wstrząs	226
18.5. Zaburzenie funkcji życiowych spowodowane zatruciami	228
18.5.1. Zatrucia tlenkiem węgla	228
18.5.2. Zatrucia środkami żrącymi i rozpuszczalnikami organicznymi	229
18.6. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	229
18.6.1. Podstawowe zasady resuscytacji osoby dorosłej	230
18.6.2. Podstawowe zasady resuscytacji osoby dorosłej z wykorzystaniem automa- tycznego defibrylatora (AED)	232
18.7. Pozycja bezpieczna	234
19. Służba bezpieczeństwa i higieny pracy. Konsultacje w zakresie bhp oraz komisja bezpieczeństwa i higieny pracy	235
20. Organy nadzoru	236
20.1. Państwowa Inspekcja Pracy (PIP)	236
20.2. Państwowa Inspekcja Sanitarna (PIS)	242
20.3. Państwowa Straż Pożarna (PSP)	245
20.4. Urząd Dozoru Technicznego (UDT)	247
20.5. Inspekcja Ochrony Środowiska (IOŚ)	248
21. Społeczna inspekcja pracy	252
21.1. Struktura SIP w zakładzie pracy	252
21.2. Podstawowe prawa i obowiązki społecznych inspektorów pracy	252
Zawartość płyty CD	254