

Wstęp	7
Wykaz skrótów użytych w treści	8
Literatura	8

I. Regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy

1. Obowiązki pracodawcy z zakresu bhp	9
2. Obowiązki i uprawnienia pracowników z zakresu bhp	11
3. Odpowiedzialność za naruszenie przepisów i zasad bhp	13
3.1. Odpowiedzialność pracodawcy oraz osoby kierującej pracownikami	13
3.1.1. <i>Odpowiedzialność wykroczeniowa</i>	13
3.1.2. <i>Odpowiedzialność karna</i>	15
3.2. Odpowiedzialność pracownika	16
4. Uprawnienia związane z rodzicielstwem	17
4.1. Uprawnienia pracowników	17
4.2. Uprawnienia pracownika-ojca	18
4.3. Prace wzbronione dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią	18
5. Zatrudnianie młodocianych	19
5.1. Zasady zatrudniania młodocianych	19
5.2. Ochrona pracy młodocianych	19
5.3. Prace wzbronione młodocianym	20
6. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe	21
6.1. Definicje związane z wypadkami przy pracy	21
6.2. Postępowanie w razie wypadku przy pracy	24
6.3. Choroby zawodowe – definicja, postępowanie	25
6.4. Świadczenia z tytułu wypadku przy pracy i choroby zawodowej	27
6.5. Przykłady wypadków przy pracy charakterystycznych dla pracy biurowej	28
7. Profilaktyczna ochrona zdrowia	31
7.1. Służba medycyny pracy	31
7.2. Badania lekarskie	32
7.3. Profilaktyczna opieka zdrowotna i orzeczenia lekarskie	33

II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

8. Czynniki występujące w procesach pracy	34
8.1. Rodzaje czynników w procesie pracy	34
8.2. Badania i pomiary czynników występujących w procesach pracy	35
8.3. Charakterystyka podstawowych zagrożeń	36
8.3.1. Hałas	36
8.3.2. Drgania mechaniczne	37
8.3.3. Czynniki chemiczne	38
8.3.4. Czynniki biologiczne	40
8.3.5. Zagrożenia elektryczne	41

III. Organizacja stanowisk pracy biurowej

9. Stanowisko pracy biurowej – przepisy ogólne	43
9.1. Przestrzeń robocza	43
9.2. Dojście do stanowiska pracy	44
9.3. Praca z monitorami ekranowymi	44
10. Ochrona zdrowia pracowników przy pracy biurowej	45
11. Organizacja stanowiska pracy przy komputerze	47
11.1. Stół roboczy	47
11.2. Krzesło	50
11.3. Podnózek	51
11.4. Dostosowanie stanowiska do potrzeb i możliwości pracownika	51
11.5. Oświetlenie na stanowisku pracy z komputerem	52
11.6. Klawiatura i mysz	53
11.7. Telefon	54
11.8. Mikroklimat w biurze	54
11.9. Hałas w biurze	55
11.10. Organizacja pracy na stanowiskach komputerowych	55
12. Praca z laptopem	56

IV. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń

13. Zgłaszanie wypadków	58
14. Pożar – zapobieganie i gaszenie	59
14.1. Podstawowe pojęcia	59
14.2. Kategorie zagrożenia ludzi	59

14.3. Rodzaje i przyczyny pożarów	60
14.4. Instrukcja alarmowania	62
14.5. Podręczny sprzęt gaśniczy	62
14.5.1. Koc gaśniczy	62
14.5.2. Hydrant wewnętrzny	63
14.5.3. Gaśnice	63
14.5.3.1. Gaśnica proszkowa	64
14.5.3.2. Gaśnica śniegowa	64
14.5.3.3. Gaśnica ze zbijakiem pianowa lub proszkowa	65
14.6. Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic	66
14.7. Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne	67
14.8. Zasady ewakuacji	68
15. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	70
15.1. Udzielanie pomocy	70
15.2. Postępowanie w razie wypadku	70
15.3. Bezpieczeństwo akcji ratunkowej	71
15.4. Kolejność czynności ratunkowych	71
15.4.1. Ocena przytomności	71
15.4.2. Udrożnienie górnych dróg oddechowych	72
15.4.3. Ocena oddechu	72
15.4.4. RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)	73
15.5. Pozycja bezpieczna	74
15.6. Pierwsza pomoc w określonych przypadkach	75
15.6.1. Krwotok	75
15.6.2. Krwotok z tętnicy szyjnej	76
15.6.3. Omdlenie	77
15.6.4. Zakrztuszenie	77
15.6.5. Udar mózgu	78
15.6.6. Cukrzyca	79
15.6.7. Uraz kręgosłupa	80
15.6.8. Oparzenie termiczne	81
15.6.9. Porażenie prądem elektrycznym	81
15.7. Wzywianie pomocy	82