

Wstęp	11
Wykaz skrótów użytych w treści	12
Literatura	12

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

1. Międzynarodowe źródła prawa	13
<i>1.1. Dyrektywy UE</i>	14
<i>1.2. Konwencje MOP</i>	16
<i>1.3. Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE</i>	17
2. Obowiązki pracodawcy z zakresu bhp	18
3. Obowiązki osoby kierującej pracownikami z zakresu bhp	20
4. Obowiązki i uprawnienia pracowników z zakresu bhp	21
5. Odpowiedzialność za naruszenie przepisów i zasad bhp	23
<i>5.1. Odpowiedzialność pracodawcy oraz osoby kierującej pracownikami</i>	23
5.1.1. Odpowiedzialność wykroczeniowa	23
5.1.2. Odpowiedzialność karna	25
<i>5.2. Odpowiedzialność pracownika</i>	26
6. Uprawnienia związane z rodzicielstwem	27
<i>6.1. Ochrona pracy kobiet – podstawy prawne</i>	27
<i>6.2. Uprawnienia pracowników związane z rodzicielstwem</i>	27
<i>6.3. Uprawnienia pracownika-ojca</i>	29
<i>6.4. Prace wzbronione dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią</i>	29
7. Zatrudnianie młodocianych	30
<i>7.1. Podstawy prawne</i>	30
<i>7.2. Zasady zatrudniania młodocianych</i>	30
<i>7.3. Ochrona pracy młodocianych</i>	31
<i>7.4. Prace wzbronione młodocianym</i>	32
8. Profilaktyczna ochrona zdrowia	33
<i>8.1. Służba medycyny pracy</i>	33
<i>8.2. Profilaktyczna opieka zdrowotna</i>	34
<i>8.3. Badania lekarskie i orzeczenia lekarskie</i>	35
9. Szkolenia z zakresu bhp	36
<i>9.1. Podstawowe informacje</i>	36

9.2. Organizatorzy szkoleń	37
9.3. Warunki i rodzaje szkolenia	39
9.4. Przebieg szkolenia wstępnego	41
9.5. Dokumentowanie szkolenia wstępnego	42
9.6. Szkolenie pracodawcy	42
9.7. Szkolenie okresowe	43
10. Nadzór i kontrola nad warunkami pracy	45
10.1. Państwowa Inspekcja Pracy	46
10.2. Państwowa Inspekcja Sanitarna	48
10.3. Urząd Dozoru Technicznego	49
10.4. Społeczna inspekcja pracy	50
10.5. Związki zawodowe	52

II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

11. Czynniki występujące w procesach pracy	54
12. Podstawowe zagrożenia	56
12.1. Hałas	56
12.1.1. Informacje podstawowe	56
12.1.2. Skutki oddziaływania hałasu na organizm człowieka	57
12.1.3. Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego	58
12.1.4. Środki przeciwdziałania hałasowi	59
12.1.4.1. <i>Eliminowanie lub ograniczanie narażenia</i>	59
12.1.4.2. <i>Środki ochrony</i>	60
12.1.4.3. <i>Profilaktyka</i>	61
12.2. Drgania mechaniczne	62
12.2.1. Informacje podstawowe	62
12.2.2. Wpływ drgań na organizm człowieka	63
12.2.3. Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego	64
12.2.4. Środki przeciwdziałania drganiom mechanicznym	65
12.2.4.1. <i>Eliminowanie lub ograniczanie narażenia</i>	65
12.2.4.2. <i>Środki ochrony</i>	66
12.2.4.3. <i>Profilaktyka</i>	66
12.3. Mikroklimat	66
12.3.1. Informacje podstawowe	66
12.3.2. Mikroklimat gorący	68

12.3.3. Mikroklimat zimny	69
12.4. Promieniowanie	71
12.4.1. Promieniowanie optyczne	71
12.4.1.1. Informacje ogólne	71
12.4.1.2. Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego	72
12.4.1.3. Środki przeciwdziałania promieniowaniu optycznemu	73
12.4.1.4. Promieniowanie widzialne	74
12.4.1.5. Promieniowanie nadfioletowe	75
12.4.1.6. Promieniowanie podczerwone	76
12.4.1.7. Promieniowanie laserowe	77
12.4.2. Promieniowanie jonizujące	79
12.4.3. Pola i promieniowanie elektromagnetyczne	81
12.4.3.1. Informacje podstawowe	81
12.4.3.2. Wpływ pól na otoczenie	82
12.4.3.3. Obowiązki użytkownika	83
12.4.3.4. Środki przeciwdziałania	84
12.5. Pyły	86
12.5.1. Informacje ogólne	86
12.5.2. Oddziaływanie pyłów na organizm człowieka	87
12.6. Czynniki chemiczne	88
12.6.1. Informacje podstawowe	88
12.6.2. Karta charakterystyki substancji (mieszaniny) chemicznej	90
12.6.3. Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego	91
12.6.4. Środki chroniące przed czynnikami chemicznymi	91
12.6.4.1. Eliminowanie lub ograniczanie ryzyka zawodowego	91
12.6.4.2. Środki ochrony	93
12.6.4.3. Profilaktyka	93
12.6.5. Substancje chemiczne, ich mieszaniny, czynniki lub procesy technologiczne o działaniu rakotwórczym lub mutagennym	93
12.7. Czynniki biologiczne	95
12.7.1. Informacje podstawowe	95
12.7.2. Prace narażające pracowników na działanie czynników biologicznych	96
12.7.3. Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego	96
12.7.4. Dodatkowa ochrona pracowników	98

III. Organizacja bezpiecznych stanowisk pracy. Zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy

13. Bezpieczne stanowisko pracy	99
13.1. Przestrzeń robocza	99
13.2. Pomieszczenia pracy	100
13.2.1. Oświetlenie	100
13.2.2. Ogrzewanie i wentylacja	100
13.3. Dojście do stanowiska pracy	101
13.4. Organizacja stanowisk pracy	102
13.5. Maszyny i urządzenia na stanowisku pracy	103
13.6. Praca z monitorami ekranowymi	104
13.6.1. Informacje ogólne	104
13.6.2. Obowiązki pracodawcy	105
13.6.3. Organizacja pracy przy komputerze	106
13.6.3.1. Wyposażenie stanowiska pracy	107
13.6.3.2. Oprogramowanie	109
13.6.3.3. Mikroklimat	110
13.6.3.4. Hałas	110
14. Zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy	111
14.1. Definicje	111
14.2. Koszty bezpieczeństwa i higieny pracy	112
14.3. System zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy	114
14.3.1. Informacje podstawowe	114
14.3.2. Przegląd wstępny	116
14.3.3. Zaangażowanie najwyższego kierownictwa	118
14.3.4. Polityka bezpieczeństwa i higieny pracy	119
14.3.5. Dokumentacja systemu	120
14.3.6. Przegląd zarządzania	122

IV. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe – okoliczności, przyczyny oraz profilaktyka

15. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe	123
15.1. Definicje związane z wypadków przy pracy	123
15.2. Postępowanie w razie wypadku przy pracy	126
15.3. Choroby zawodowe – definicja, postępowanie	127

<i>15.4. Analiza wypadkowości</i>	129
<i>15.5. Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych</i>	129
16. Przyczyny wypadków przy pracy	130
<i>16.1. Piramida zdarzeń wypadkowych</i>	130
<i>16.2. Przyczyny wypadków</i>	132
<i>16.3. Liczba wypadków i poszkodowanych</i>	133
<i>16.4. Przykłady zaistniałych wypadków</i>	135

V. Organizacja i metodyka szkolenia w zakresie bhp

17. Szkolenie w zakresie bhp	141
<i>17.1. Identyfikacja potrzeb szkoleniowych</i>	141
<i>17.2. Uczenie się – nauczanie dorosłych</i>	141
<i>17.3. Cele i treści szkolenia</i>	143
<i>17.4. Zasady szkolenia</i>	144
<i>17.5. Metody i formy szkolenia</i>	145
<i>17.6. Metody szkolenia w dziedzinie bhp</i>	147
<i>17.7. Metody i formy kontroli oraz oceny skuteczności szkoleń</i>	149
<i>17.8. Metody prowadzenia instruktazu stanowiskowego</i>	150

VI. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń

18. Zgłaszanie wypadków	151
19. Pożar – zapobieganie i gaszenie	152
<i>19.1. Podstawowe pojęcia</i>	152
<i>19.2. Kategorie zagrożenia ludzi</i>	152
<i>19.3. Rodzaje i przyczyny pożarów</i>	153
<i>19.4. Podręczny sprzęt gaśniczy</i>	155
19.4.1. Koc gaśniczy	155
19.4.2. Hydrant wewnętrzny	156
19.4.3. Gaśnice	156
19.4.3.1. Gaśnica proszkowa	157
19.4.3.2. Gaśnica śniegowa	158
19.4.3.3. Gaśnica ze zbijakiem pianowa lub proszkowa	159
<i>19.5. Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic</i>	159
<i>19.6. Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne</i>	160
<i>19.7. Zasady ewakuacji</i>	161

20. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	162
<i>20.1. Udzielanie pomocy</i>	162
<i>20.2. Postępowanie w razie wypadku</i>	162
<i>20.3. Bezpieczeństwo akcji ratunkowej</i>	163
<i>20.4. Kolejność czynności ratunkowych</i>	163
20.4.1. Ocena przytomności	163
20.4.2. Udrożnienie górnych dróg oddechowych	164
20.4.3. Ocena oddechu	164
20.4.4. RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)	165
<i>20.5. Pozycja bezpieczna</i>	166
<i>20.6. Pierwsza pomoc w określonych przypadkach</i>	167
20.6.1. Krwotok	167
20.6.2. Krwotok z tętnicy szyjnej	168
20.6.3. Omdlenie	169
20.6.4. Zakrztuszenie	169
20.6.5. Cukrzyca	170
20.6.6. Uraz kręgosłupa	171
20.6.7. Oparzenie termiczne	172
20.6.8. Porażenie prądem elektrycznym	172
20.6.9. Zawał mięśnia sercowego	173
<i>20.7. Wzywanie pomocy</i>	173

VII. Skutki ekonomiczne niewłaściwych warunków pracy

21. Ekonomiczne aspekty wypadków przy pracy	174
<i>21.1. Koszty wypadków przy pracy</i>	174
<i>21.2. Koszty działalności profilaktycznej</i>	175
<i>21.3. Stymulatory poprawy warunków pracy</i>	176
<i>21.4. Składka na ubezpieczenie społeczne z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych</i>	178
21.4.1. Kategorie ryzyka dla płatników składek	178
21.4.2. Kategorie ryzyka dla grup działalności	179

VIII. Problemy ochrony przeciwpożarowej i ochrony środowiska

22. Ochrona przeciwpożarowa	181
<i>22.1. Definicja</i>	181

22.2. Obowiązki w zakresie ochrony przeciwpożarowej	182
23. Ochrona środowiska	190
23.1. Obowiązki	190
23.2. Kierunki działania	192
23.2.1. Ochrona powietrza	192
23.2.2. Ochrona wód	192
23.2.3. Ochrona powierzchni ziemi	192
23.2.4. Ochrona przed hałasem i polami elektromagnetycznymi	193
23.2.5. Gospodarka odpadami	193