

Wstęp	11
Wykaz skrótów użytych w treści	12
Literatura	12

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

<b>1. Międzynarodowe źródła prawa</b>	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
<b>2. Obowiązki pracodawcy z zakresu bhp</b>	18
<b>3. Obowiązki osoby kierującej pracownikami z zakresu bhp</b>	20
<b>4. Obowiązki i uprawnienia pracowników z zakresu bhp</b>	21
<b>5. Odpowiedzialność za naruszenie przepisów i zasad bhp</b>	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
<b>6. Uprawnienia związane z rodzicielstwem</b>	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
<b>7. Zatrudnianie młodocianych</b>	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
<b>8. Profilaktyczna ochrona zdrowia</b>	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
<b>9. Szkolenia z zakresu bhp</b>	36
<i>9.1. Podstawowe informacje</i>	36

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

## II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

<b>11. Czynniki występujące w procesach pracy</b>	54
<b>11.1. Rodzaje czynników</b>	54
<b>11.2. Badania i pomiary czynników</b>	55
<b>12. Podstawowe zagrożenia</b>	56
<b>12.1. Hałas</b>	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
<b>12.2. Drgania mechaniczne</b>	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
<b>12.3. Mikroklimat</b>	66

12.3.1. Informacje podstawowe	66
12.3.2. Mikroklimat gorący	68
12.3.3. Mikroklimat zimny	69
<b>12.4. Promieniowanie</b>	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
<b>12.5. Pyły</b>	86
12.5.1. Informacje ogólne	86
12.5.2. Oddziaływanie pyłów na organizm człowieka	87
<b>12.6. Czynniki chemiczne</b>	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	92
12.6.4.1. Eliminowanie lub ograniczanie ryzyka zawodowego	92
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
<b>12.7. Czynniki biologiczne</b>	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	97

12.7.4. Ograniczenie narażenia	98
--------------------------------	----

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

<b>13. Bezpieczne stanowisko pracy</b>	99
<b>13.1. Rodzaje pomieszczeń pracy</b>	99
<b>13.2. Pomieszczenia pracy</b>	100
13.2.1. Oświetlenie	100
13.2.2. Ogrzewanie i wentylacja	100
<b>13.3. Dojście do stanowiska pracy</b>	101
<b>13.4. Organizacja stanowisk pracy</b>	102
<b>13.5. Maszyny i urządzenia na stanowisku pracy</b>	103
<b>13.6. Praca z monitorami ekranowymi</b>	106
13.6.1. Informacje ogólne	106
13.6.2. Obowiązki pracodawcy	107
13.6.3. Organizacja pracy przy komputerze	108
<b>14. Zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy</b>	114
<b>14.1. Informacje ogólne</b>	114
<b>14.2. Terminy i definicje</b>	115
<b>14.3. System zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy</b>	118

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

<b>15. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe</b>	121
<b>15.1. Definicje związane z wypadkami przy pracy</b>	121
<b>15.2. Postępowanie w razie wypadku przy pracy</b>	124
<b>15.3. Choroby zawodowe – definicja, postępowanie</b>	125
<b>15.4. Analiza wypadkowości</b>	127
<b>15.5. Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych</b>	127
<b>16. Przyczyny wypadków przy pracy</b>	128
<b>16.1. Piramida zdarzeń wypadkowych</b>	128
<b>16.2. Przyczyny wypadków</b>	130
<b>16.3. Liczba wypadków i poszkodowanych</b>	131
<b>16.4. Przykłady zaistniałych wypadków</b>	133

## V. Organizacja i metodyka szkolenia w zakresie bhp

<b>17. Szkolenie w zakresie bhp</b>	139
<i>17.1. Identyfikacja potrzeb szkoleniowych</i>	139
<i>17.2. Uczenie się – nauczanie dorosłych</i>	140
<i>17.3. Cele i treści szkolenia</i>	142
<i>17.4. Zasady szkolenia</i>	143
<i>17.5. Metody i formy szkolenia</i>	146
<i>17.6. Metody szkolenia w dziedzinie bhp</i>	148
<i>17.7. Metody i formy kontroli oraz oceny skuteczności szkoleń</i>	150
<i>17.8. Metody prowadzenia instruktazu stanowiskowego</i>	152

## VI. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń

<b>18. Zgłaszanie wypadków</b>	155
<b>19. Pożar – zapobieganie i gaszenie</b>	156
<i>19.1. Podstawowe pojęcia</i>	156
<i>19.2. Kategorie zagrożenia ludzi</i>	156
<i>19.3. Rodzaje i przyczyny pożarów</i>	157
<i>19.4. Instrukcja alarmowania</i>	159
<i>19.5. Podręczny sprzęt gaśniczy</i>	159
19.5.1. Koc gaśniczy	159
19.5.2. Hydrant wewnętrzny	160
19.5.3. Gaśnice	160
19.5.3.1. Gaśnica proszkowa	161
19.5.3.2. Gaśnica śniegowa	161
19.5.3.3. Gaśnica ze zbijakiem pianowa lub proszkowa	162
<i>19.6. Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic</i>	163
<i>19.7. Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne</i>	164
<i>19.8. Zasady ewakuacji</i>	165
<b>20. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach</b>	167
<i>20.1. Udzielanie pomocy</i>	167
<i>20.2. Kolejność czynności ratunkowych</i>	167
20.2.1. Ocena bezpieczeństwa	168
20.2.2. Ocena przytomności	168
20.2.3. Wołanie o pomoc	168
20.2.4. Udrożnienie górnych dróg oddechowych	169

20.2.5. Ocena oddechu	169
20.2.6. RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)	170
<b>20.3. Pozycja bezpieczna</b>	171
<b>20.4. Pierwsza pomoc w określonych przypadkach</b>	172
20.4.1. Rany	172
20.4.2. Krwotoki	173
20.4.3. Omdlenie	173
20.4.4. Zadałwienie	174
20.4.5. Cukrzyca	175
20.4.6. Uraz kręgosłupa	176
20.4.7. Oparzenie termiczne	176
20.4.8. Porażenie prądem elektrycznym	177
20.4.9. Zawał mięśnia sercowego	177
<b>20.5. Wzywanie pomocy</b>	178

## VII. Skutki ekonomiczne niewłaściwych warunków pracy

<b>21. Ekonomiczne aspekty wypadków przy pracy</b>	179
<b>21.1. Koszty wypadków przy pracy</b>	179
<b>21.2. Koszty działalności profilaktycznej</b>	180
<b>21.3. Stymulatory poprawy warunków pracy</b>	181
<b>21.4. Składka na ubezpieczenie społeczne z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych</b>	184
21.4.1. Kategorie ryzyka dla płatników składek	184
21.4.2. Kategorie ryzyka dla grup działalności	186

## VIII. Problemy ochrony przeciwpożarowej i ochrony środowiska

<b>22. Ochrona przeciwpożarowa</b>	188
<b>22.1. Definicja</b>	188
<b>22.2. Obowiązki w zakresie ochrony przeciwpożarowej</b>	189
<b>22.3. Czynności zabronione z uwagi na ochronę ppoż.</b>	191
<b>23. Ochrona środowiska</b>	196
<b>23.1. Obowiązki</b>	196
<b>23.2. Kierunki działania</b>	198
23.2.1. Ochrona powietrza	199

23.2.2. Ochrona wód	199
23.2.3. Ochrona powierzchni ziemi	200
23.2.4. Ochrona przed hałasem	200
23.2.5. Ochrona przed polami elektromagnetycznymi	201
23.2.6. Gospodarka odpadami	201

