

Spis treści

| | |
|--------------------------------|---|
| 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. Uprawnienia związane z rodzicielstwem | 13 |
| 3.1. Uprawnienia pracowników | 13 |
| 3.2. Uprawnienia pracownika-ojca | 14 |
| 3.3. Prace wzbronione dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią | 14 |
| 4. Zatrudnianie młodocianych | 15 |
| 4.1. Zasady zatrudniania młodocianych | 15 |
| 4.2. Ochrona pracy młodocianych | 15 |
| 4.3. Prace wzbronione młodocianym | 16 |
| 5. Szkolenia z zakresu bhp | 17 |
| 5.1. Szkolenia wstępne | 17 |
| 5.2. Szkolenie okresowe | 18 |

II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

| | |
|---|----|
| 6. Czynniki występujące w procesach pracy | 19 |
| 6.1. Źródła i potencjalne konsekwencje zagrożeń | 20 |
| 6.2. Przykłady niebezpiecznych zdarzeń | 22 |
| 6.3. Charakterystyka podstawowych zagrożeń | 24 |
| 6.3.1. Zagrożenia elektryczne | 24 |
| 6.3.2. Hałas | 26 |
| 6.3.3. Drgania mechaniczne | 27 |
| 6.3.4. Mikroklimat | 28 |
| 6.3.5. Promieniowanie optyczne | 29 |
| 6.3.6. Pola i promieniowanie elektromagnetyczne z zakresu częstotliwości 0 Hz–300 GHz | 31 |
| 6.3.7. Pyły | 32 |
| 6.3.8. Czynniki chemiczne | 34 |

| | |
|--|----|
| 6.3.9. Czynniki biologiczne | 35 |
| 7. Środki zapobiegające skutkom zagrożeń | 36 |
| 7.1. Środki techniczne eliminujące lub ograniczające zagrożenie u źródła | 36 |
| 7.2. Środki ochrony zbiorowej | 37 |
| 7.3. Środki organizacyjne i proceduralne | 38 |
| 7.4. Środki ochrony indywidualnej | 39 |

III. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń

| | |
|---|----|
| 8. Zgłaszanie wypadków | 45 |
| 9. Pożar – zapobieganie i gaszenie | 46 |
| 9.1. Podstawowe pojęcia | 46 |
| 9.2. Kategorie zagrożenia ludzi | 46 |
| 9.3. Rodzaje i przyczyny pożarów | 47 |
| 9.4. Instrukcja alarmowania | 49 |
| 9.5. Podręczny sprzęt gaśniczy | 50 |
| 9.5.1. Koc gaśniczy | 50 |
| 9.5.2. Hydrant wewnętrzny | 51 |
| 9.5.3. Gaśnice | 51 |
| 9.5.3.1. Gaśnica proszkowa | 52 |
| 9.5.3.2. Gaśnica śniegowa | 52 |
| 9.5.3.3. Gaśnica ze zbijakiem pianowa lub proszkowa | 53 |
| 9.6. Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic | 54 |
| 9.7. Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne | 55 |
| 9.8. Zasady ewakuacji | 56 |
| 10. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach | 57 |
| 10.1. Udzielanie pomocy | 57 |
| 10.2. Postępowanie w razie wypadku | 57 |
| 10.3. Bezpieczeństwo akcji ratunkowej | 58 |
| 10.4. Kolejność czynności ratunkowych | 58 |
| 10.4.1. Ocena przytomności | 58 |
| 10.4.2. Udrożnienie dróg oddechowych | 59 |
| 10.4.3. Ocena oddechu | 59 |
| 10.4.4. RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa) | 60 |
| 10.5. Pozycja bezpieczna | 61 |
| 10.6. Pierwsza pomoc w określonych przypadkach | 62 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| 10.6.1. Krwotoki | 62 |
| 10.6.2. Krwotok z tętnicy szyjnej | 63 |
| 10.6.3. Omdlenie | 64 |
| 10.6.4. Zakrzuszenie | 64 |
| 10.6.5. Uraz kręgosłupa | 65 |
| 10.6.6. Oparzenie termiczne | 65 |
| 10.6.7. Porażenie prądem | 66 |
| 10.7. Wzywianie pomocy | 67 |

IV. Okoliczności i przyczyny wypadków przy pracy

| | |
|---|----|
| 11. Wypadki przy pracy | 68 |
| 11.1. Definicje związane z wypadkami przy pracy | 68 |
| 11.2. Postępowanie w razie wypadku przy pracy | 70 |
| 11.3. Świadczenia z tytułu wypadku przy pracy | 72 |
| 12. Przyczyny wypadków przy pracy | 73 |
| 12.1. Piramida zdarzeń wypadkowych | 73 |
| 12.2. Przyczyny wypadków | 74 |
| 12.3. Liczba wypadków i poszkodowanych | 76 |
| 12.4. Przykłady zaistniałych wypadków | 78 |