

## Spis treści

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Wstęp                          | 7 |
| Wykaz skrótów użytych w treści | 8 |
| Literatura                     | 8 |

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

|  |    |
|--|----|
| <b>1. Obowiązki pracodawcy z zakresu bhp</b>                                 | 9  |
| <b>2. Obowiązki i uprawnienia pracowników z zakresu bhp</b>                  | 11 |
| <b>3. Uprawnienia związane z rodzicielstwem</b>                              | 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 |
| <b>4. Zatrudnianie młodocianych</b>  | 15 |
| 4.1. Zasady zatrudniania młodocianych  | 15 |
| 4.2. Ochrona pracy młodocianych  | 15 |
| 4.3. Prace wzbronione młodocianym  | 16 |
| <b>5. Szkolenia z zakresu bhp</b>  | 17 |
| 5.1. Szkolenia wstępne   | 17 |
| 5.2. Szkolenie okresowe  | 18 |

### II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

|   |    |
|---|----|
| <b>6. Czynniki występujące w procesach pracy</b>                                      | 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 |
| <b>7. Środki zapobiegające skutkom zagrożeń</b>                          | 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 |
| <br>   |    |
| <b>III. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń</b>        |    |
| <b>8. Zgłaszanie wypadków</b>  | 45 |
| <b>9. Pożar – zapobieganie i gaszenie</b>                                | 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 |
| <b>10. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach</b>                            | 57 |
| 10.1. Udzielanie pomocy  | 57 |
| 10.2. Kolejność czynności ratunkowych                                    | 57 |
| 10.2.1. Ocena bezpieczeństwa   | 58 |
| 10.2.2. Ocena przytomności   | 58 |
| 10.2.3. Wołanie o pomoc  | 58 |
| 10.2.4. Udrożnienie dróg oddechowych                                     | 59 |
| 10.2.5. Ocena oddechu  | 59 |
| 10.2.6. RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)                          | 60 |
| 10.3. Pozycja bezpieczna   | 61 |
| 10.4. Pierwsza pomoc w określonych przypadkach                           | 62 |

|  |    |
|--|----|
| 10.4.1. Rany                           | 62 |
| 10.4.2. Krwotoki                       | 63 |
| 10.4.3. Omdlenie                       | 64 |
| 10.4.4. Zadławienie                    | 64 |
| 10.4.5. Uraz kręgosłupa                | 65 |
| 10.4.6. Oparzenie termiczne            | 65 |
| 10.4.7. Porażenie prądem               | 66 |
| 10.5. Powiadomienie służb ratowniczych | 67 |

#### **IV. Okoliczności i przyczyny wypadków przy pracy**

|   |    |
|---|----|
| <b>11. Wypadki przy pracy</b>                   | 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 |
| <b>12. Przyczyny wypadków przy pracy</b>        | 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 |