

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	5
2. Źródła prawa pracy	7
3. Stosunek pracy	8
4. Umowy cywilnoprawne	12
5. Wynagrodzenie za pracę i inne świadczenia	14
Regulamin wynagradzania	14
Wynagrodzenie za pracę	14
Terminy i miejsce wypłaty wynagrodzenia	15
Ochrona wynagrodzenia za pracę	15
Świadczenia przysługujące w okresie czasowej niezdolności do pracy	16
Odprawa rentowa lub emerytalna	16
Odprawa pośmiertna	16
6. Obowiązki pracodawcy i pracownika	16
7. Czas pracy	19
Normy i ogólny wymiar czasu pracy	19
Okresy odpoczynku	20
Praca w godzinach nadliczbowych	20
Praca w porze nocnej	21
Praca w niedziele i święta	22
8. Urlopy pracownicze	23
Urlopy wypoczynkowe	23
Plan urlopów	24
Urlopy bezpłatne	25
9. Uprawnienia związane z rodzicielstwem	26
10. Zatrudnianie młodocianych	28
Umowa o pracę w celu przygotowania zawodowego	29
Szczególna ochrona zdrowia	29
Urlopy wypoczynkowe	29
11. Wypadki przy pracy	30
Co to jest wypadek przy pracy	30
Co zrobić jeżeli doszło do wypadku przy pracy	31
Świadczenia związane z wypadkiem przy pracy	32
Wypadki w drodze do pracy i z pracy	32
Zdarzenia potencjalnie wypadkowe	33
12. Zapobieganie ryzyku zawodowemu	33
Ocena ryzyka zawodowego	33
Ograniczanie ryzyka związanego z pracą w biurze	35

Ryzyko związane z czynnikami psychospołecznymi	36
<i>Co to jest stres</i>	36
<i>Skutki ekonomiczne stresu w pracy</i>	37
<i>Przyczyny stresu zawodowego</i>	37
<i>Pracownicy szczególnie zagrożeni</i>	38
<i>Jak ograniczać poziom stresu</i>	39
<i>Mobbing i dyskryminacja</i>	39
<i>Przeciwdziałanie mobbingowi</i>	41
Organizacja stanowisk pracy przy komputerze	43
<i>Minimalne wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii, jakie powinny spełniać stanowiska pracy wyposażone w monitory ekranowe</i>	45
13. Związki zawodowe i społeczna inspekcja pracy	47
14. Organy nadzoru nad warunkami pracy	48
Państwowa Inspekcja Pracy	48
Państwowa Inspekcja Sanitarna	49
Państwowa Straż Pożarna	49
Urząd Dozoru Technicznego	49
Urzędy Górnicze	50
Załącznik nr 1. Wybrane elementy pierwszej pomocy w nagłych wypadkach	51
Główne zasady prowadzenia akcji udzielania pierwszej pomocy na miejscu zdarzenia	51
Ocena miejsca zdarzenia	52
Organizacja akcji ratowniczej	52
Próba nawiązania kontaktu ratownika z poszkodowanym i ocena tych działań	53
Sposób udrożnienia dróg oddechowych	54
Sposób prowadzenia pośredniego masażu serca	54
Sposób wykonywania sztucznego oddychania	55
Stany zdrowia związane z nieprzytomnym	56
Stany zagrożenia życia związane z układem krążenia	58
Stany zagrożenia życia związane z układem oddechowym	61
Stany zagrożenia związane ze wstrząsem	62
Stany zagrożenia życia związane z cukrzycą	63
Stany zagrożenia życia związane z urazami: ranami i krwawieniami	64
Urazy kończyn: złamania, skręcenia, zwichnięcia	68
Urazy gałki ocznej	69
Stany zagrożenia życia związane z zatruciami	70
Stany zagrożenia życia związane z oparzeniami	73
Stany zagrożenia życia związane z porażeniem prądem elektrycznym	75
Zasady lokalizacji i użytkowania apteczki w zakładzie pracy	76
Zalecane wyposażenie apteczki	76
Wykazy i instrukcje przy apteczce	77
Załącznik nr 2. Ochrona przeciwpożarowa	78
Wykaz rysunków	83