

## Spis treści

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
Dyrektywy UE	14
Konwencje MOP	16
Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE	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
Odpowiedzialność pracodawcy oraz osoby kierującej pracownikami	23
<i>Odpowiedzialność wykroczeniowa</i>	23
<i>Odpowiedzialność karna</i>	25
Odpowiedzialność pracownika	26
<b>6. Ochrona pracy kobiet</b>	27
Podstawy prawne	27
Uprawnienia pracowników związane z rodzicielstwem	28
Uprawnienia pracownika-ojca	29
Prace wzbronione kobietom	29
<b>7. Zatrudnianie młodocianych</b>	30
Podstawy prawne	30
Zasady zatrudniania młodocianych	31
Ochrona pracy młodocianych	31
Prace wzbronione młodocianym	32
<b>8. Profilaktyczna ochrona zdrowia</b>	33
Służba medycyny pracy	33
Badania lekarskie	33
Profilaktyczna opieka zdrowotna i orzeczenia lekarskie	34
<b>9. Szkolenia w zakresie bhp</b>	35
Podstawowe informacje	35

Zakres szkolenia	36
Organizatorzy szkoleń	36
Warunki i rodzaje szkolenia	38
Przebieg szkolenia wstępnego	40
Dokumentowanie szkolenia wstępnego	41
Szkolenie pracodawcy	41
Szkolenie okresowe	42
<b>10. Nadzór i kontrola nad warunkami pracy</b>	44
Państwowa Inspekcja Pracy	44
Państwowa Inspekcja Sanitarna	47
Urząd Dozoru Technicznego	48
Spółeczna inspekcja pracy	49
Związki zawodowe	51

## II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

<b>11. Czynniki występujące w procesach pracy</b>	53
<b>12. Podstawowe zagrożenia</b>	55
Hałas	55
<i>Informacje podstawowe</i>	55
<i>Skutki oddziaływania hałasu na organizm człowieka</i>	56
<i>Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego</i>	56
<i>Środki przeciwdziałania hałasowi</i>	57
<i>Eliminowanie lub ograniczanie narażenia</i>	57
<i>Środki ochrony</i>	58
<i>Profilaktyka</i>	59
Drgania mechaniczne	59
<i>Informacje podstawowe</i>	59
<i>Źródła drgań</i>	61
<i>Wpływ drgań na organizm człowieka</i>	62
<i>Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego</i>	62
<i>Środki przeciwdziałania drganiom mechanicznym</i>	63
<i>Eliminowanie lub ograniczanie narażenia</i>	63
<i>Środki ochrony</i>	64
<i>Profilaktyka</i>	64
Mikroklimat	65

<i>Informacje podstawowe</i>	65
<i>Mikroklimat gorący</i>	65
<i>Mikroklimat zimny</i>	66
Promieniowanie optyczne	66
<i>Informacje ogólne</i>	66
<i>Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego</i>	68
<i>Środki przeciwdziałania promieniowaniu optycznemu</i>	69
<i>Eliminowanie lub ograniczanie narażenia</i>	69
<i>Środki ochrony</i>	69
<i>Profilaktyka</i>	70
<i>Promieniowanie widzialne</i>	70
<i>Promieniowanie nadfioletowe</i>	71
<i>Promieniowanie podczerwone</i>	72
<i>Promieniowanie laserowe</i>	72
Pola i promieniowanie elektromagnetyczne	74
<i>Informacje ogólne</i>	74
<i>Wpływ pól na organizm człowieka</i>	74
Pyły	76
<i>Informacje ogólne</i>	76
<i>Oddziaływanie pyłów na organizm człowieka</i>	76
Czynniki chemiczne	76
<i>Informacje podstawowe</i>	76
<i>Karta charakterystyki substancji (mieszaniny) chemicznej</i>	79
<i>Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego</i>	79
<i>Środki chroniące przed czynnikami chemicznymi</i>	80
<i>Eliminowanie lub ograniczanie ryzyka zawodowego</i>	80
<i>Środki ochrony</i>	81
<i>Profilaktyka</i>	82
<i>Substancje chemiczne, ich mieszaniny, czynniki lub procesy technologiczne o działaniu rakotwórczym lub mutagennym</i>	82
Czynniki biologiczne	83
<i>Informacje podstawowe</i>	83
<i>Prace narażające pracownika na działanie czynników biologicznych</i>	84
<i>Obowiązki pracodawcy i ocena ryzyka zawodowego</i>	84
<i>Dodatkowa ochrona pracowników</i>	86

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

<b>13. Bezpieczne stanowisko pracy</b>	87
Przestrzeń robocza	87
Pomieszczenia pracy	88
<i>Oświetlenie</i>	88
<i>Ogrzewanie i wentylacja</i>	88
Dojście do stanowiska pracy	89
Organizacja stanowisk pracy	90
Maszyny i urządzenia na stanowisku pracy	91
Praca z monitorami ekranowymi	92
<i>Obowiązki pracodawcy</i>	93
<i>Organizacja pracy przy komputerze</i>	94
<i>Wyposażenie stanowiska pracy</i>	94
<i>Oprogramowanie</i>	97
<i>Mikroklimat</i>	97
<i>Hałas</i>	98
<b>14. Zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy</b>	98
Definicje	98
Koszty bezpieczeństwa i higieny pracy	100
System zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy	102
<i>Przegląd wstępny</i>	104
<i>Zaangażowanie najwyższego kierownictwa</i>	106
<i>Polityka bezpieczeństwa i higieny pracy</i>	106
<i>Dokumentacja systemu</i>	108
<i>Przegląd zarządzania</i>	109

### **IV. Analiza okoliczności i przyczyn oraz profilaktyka wypadków przy pracy i chorób zawodowych**

<b>15. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe</b>	110
Definicja wypadku przy pracy	110
Postępowanie w razie wypadku przy pracy	112
Choroby zawodowe – definicja, postępowanie	113
Analiza wypadkowości	114
Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych	114

<b>16. Przyczyny wypadków przy pracy</b>	115
Piramida zdarzeń wypadkowych	115
Przyczyny wypadków	116
Liczba wypadków i poszkodowanych	118
Przykłady zaistniałych wypadków	119

## **V. Organizacja i metodyka szkolenia w zakresie bhp**

<b>17. Szkolenie w zakresie bhp</b>	125
Identyfikacja potrzeb szkoleniowych	125
Uczenie się – nauczanie dorosłych	125
Cele i treści szkolenia	127
Zasady szkolenia	128
Metody i formy szkolenia	129
Metody szkolenia w dziedzinie bhp	131
Metody i formy kontroli oraz oceny skuteczności szkoleń	133
Metody prowadzenia instruktazu stanowiskowego	134

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

<b>18. Zgłaszanie wypadków</b>	135
<b>19. Pożar – zapobieganie i gaszenie</b>	136
Podstawowe pojęcia	136
Kategorie zagrożenia ludzi	136
Rodzaje i przyczyny pożarów	137
<i>Rodzaje pożarów</i>	138
<i>Przyczyny pożarów</i>	138
Podręczny sprzęt gaśniczy	139
<i>Koc gaśniczy</i>	139
<i>Hydrant wewnętrzny</i>	140
<i>Gaśnice</i>	140
<i>Gaśnica proszkowa</i>	141
<i>Gaśnica śniegowa</i>	142
<i>Gaśnica ze zbijakiem pianowa lub proszkowa</i>	143
Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic	143
Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne	144

Zasady ewakuacji	145
<b>20. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach</b>	146
Udzielanie pomocy	146
Postępowanie w razie wypadku	146
Bezpieczeństwo akcji ratunkowej	147
Kolejność czynności ratunkowych	147
<i>Ocena przytomności</i>	147
<i>Udrożnienie górnych dróg oddechowych</i>	148
<i>Ocena oddechu</i>	148
<i>RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)</i>	149
Pozycja bezpieczna	150
Pierwsza pomoc w określonych przypadkach	151
<i>Krwotok</i>	151
<i>Krwotok z tętnicy szyjnej</i>	151
<i>Omdlenie</i>	152
<i>Zakrzuszenie</i>	152
<i>Udar mózgu</i>	154
<i>Cukrzyca</i>	154
<i>Uraz kręgosłupa</i>	155
<i>Oparzenie termiczne</i>	156
<i>Porażenie prądem elektrycznym</i>	156
<i>Zawał mięśnia sercowego</i>	157
Wzywianie pomocy	157

## **VII. Skutki ekonomiczne niewłaściwych warunków pracy**

<b>21. Ekonomiczne aspekty wypadków przy pracy</b>	158
Koszty wypadków przy pracy	158
Koszty działalności profilaktycznej	159
Stymulatory poprawy warunków pracy	160
Składka na ubezpieczenie społeczne z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych	162
<i>Kategorie ryzyka dla płatników składek</i>	162
<i>Kategorie ryzyka dla grup działalności</i>	163

## VIII. Problemy ochrony przeciwpożarowej i ochrony środowiska

<b>22. Ochrona przeciwpożarowa</b>	165
Definicja	165
Obowiązki w zakresie ochrony przeciwpożarowej	166
<b>23. Ochrona środowiska</b>	174
Obowiązki	174
Kierunki działania	177
<i>Ochrona powietrza</i>	177
<i>Ochrona wód</i>	177
<i>Ochrona powierzchni ziemi</i>	178
<i>Ochrona przed hałasem i polami elektromagnetycznymi</i>	178
<i>Gospodarka odpadami</i>	179
Notatki	180