

## 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. Ochrona pracy kobiet</b>                              | 13 |
| Uprawnienia pracowników związane z rodzicielstwem           | 13 |
| Uprawnienia pracownika-ojca                                 | 14 |
| Prace wzbronione kobietom                                   | 14 |
| <b>4. Zatrudnianie młodocianych</b>                         | 15 |
| Zasady zatrudniania młodocianych                            | 15 |
| Ochrona pracy młodocianych                                  | 15 |
| Prace wzbronione młodocianym                                | 16 |

### II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>5. Czynniki występujące w procesach pracy</b>                                      | 17 |
| Źródła i potencjalne konsekwencje zagrożeń                                            | 18 |
| Przykłady niebezpiecznych zdarzeń                                                     | 21 |
| Charakterystyka podstawowych zagrożeń                                                 | 25 |
| <i>Zagrożenia elektryczne</i>                                                         | 25 |
| <i>Hałas</i>                                                                          | 27 |
| <i>Drgania mechaniczne</i>                                                            | 28 |
| <i>Mikroklimat</i>                                                                    | 29 |
| <i>Promieniowanie optyczne</i>                                                        | 29 |
| <i>Pola i promieniowanie elektromagnetyczne z zakresu częstotliwości 0 Hz–300 GHz</i> | 31 |
| <i>Pyły</i>                                                                           | 32 |
| <i>Czynniki chemiczne</i>                                                             | 33 |
| <i>Czynniki biologiczne</i>                                                           | 34 |
| <b>6. Środki zapobiegające skutkom zagrożeń</b>                                       | 35 |
| Środki techniczne eliminujące lub ograniczające zagrożenie u źródła                   | 36 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Środki ochrony zbiorowej            | 36 |
| Środki organizacyjne i proceduralne | 40 |
| Środki ochrony indywidualnej        | 41 |

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

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| <b>7. Zgłaszanie wypadków</b>                  | 46 |
| <b>8. Pożar – zapobieganie i gaszenie</b>      | 47 |
| Podstawowe pojęcia                             | 47 |
| Kategorie zagrożenia ludzi                     | 47 |
| Rodzaje i przyczyny pożarów                    | 48 |
| <i>Podział pożarów</i>                         | 49 |
| <i>Przyczyny pożarów</i>                       | 49 |
| Instrukcja alarmowania                         | 50 |
| Podręczny sprzęt gaśniczy                      | 50 |
| <i>Koc gaśniczy</i>                            | 51 |
| <i>Hydrant wewnętrzny</i>                      | 51 |
| <i>Gaśnice</i>                                 | 52 |
| Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic       | 54 |
| Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne      | 55 |
| Zasady ewakuacji                               | 56 |
| <b>9. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach</b>   | 57 |
| Udzielanie pomocy                              | 57 |
| Bezpieczeństwo akcji ratunkowej                | 57 |
| Kolejność czynności ratunkowych                | 58 |
| <i>Ocena przytomności</i>                      | 58 |
| <i>Udrożnienie dróg oddechowych</i>            | 58 |
| <i>Ocena oddechu</i>                           | 59 |
| <i>RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)</i> | 59 |
| Pozycja bezpieczna                             | 60 |
| Pierwsza pomoc w określonych przypadkach       | 61 |
| <i>Krwotoki</i>                                | 61 |
| <i>Krwotok z tętnicy szyjnej</i>               | 62 |
| <i>Omdlenie</i>                                | 62 |
| <i>Zakrzuszenie</i>                            | 63 |
| <i>Uraz kręgosłupa</i>                         | 64 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <i>Oparzenie termiczne</i> | 64 |
| <i>Porażenie prądem</i>    | 65 |
| <i>Wzywanie pomocy</i>     | 65 |

#### **IV. Okoliczności i przyczyny charakterystycznych dla wykonywanej pracy wypadków przy pracy**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| <b>10. Wypadki przy pracy</b>            | 66 |
| Definicja wypadku przy pracy             | 66 |
| Postępowanie w razie wypadku przy pracy  | 67 |
| Świadczenia z tytułu wypadku przy pracy  | 68 |
| <b>11. Przyczyny wypadków przy pracy</b> | 69 |
| Piramida zdarzeń wypadkowych             | 69 |
| Przyczyny wypadków                       | 70 |
| Liczba wypadków i poszkodowanych         | 72 |
| Przykłady zaistniałych wypadków          | 73 |
| Notatki                                  | 79 |