

**INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY
DLA PRACOWNIKÓW
ZATRUDNIONYCH NA STANOWISKACH:
PRACA BIUROWA Z KOMPUTEREM**



nexpertis

SPIS TREŚCI:

1. WYMAGANIA OGÓLNE PRZED DOPUSZCZENIEM PRACOWNIKA DO PRACY
2. OBOWIĄZKI PRACOWNIKA
3. PRAWA PRACOWNIKA W DZIEDZINIE BHP
4. RÓWNE TRAKTOWANIE PRACOWNIKÓW
5. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS WYKONYWANIA PRACY BIUROWEJ
 - 5.1. ORGANIZACJA STANOWISKA PRACY WYPOSAŻONEGO W MONITOR EKRAŃOWY
 - 5.2. PODSTAWOWE ZASADY PRZY OBSŁUDZE MONITORA EKRAŃOWEGO
 - 5.3. ORGANIZACJA STANOWISKA PRACY
 - 5.4. OBSŁUGA DRUKARKI
 - 5.5. OBSŁUGA NISZCZARKI
 - 5.6. OBSŁUGI GILOTYNY
 - 5.7. OBSŁUGI URZĄDZENIA WIELOFUNKCYJNEGO
 - 5.8. OBSŁUGI LAMINATORA
6. ZASADY PRAWIDŁOWEGO PRZENOSZENIA CIĘŻARÓW
7. POSTĘPOWANIE W RAZIE WYPADKU, POŻARU LUB INNEGO MIEJSCOWEGO ZAGROŻENIA
 - 7.1. TELEFONY ALARMOWE
 - 7.2. INSTRUKCJA PRZECIWOPOŻAROWA OGÓLNA
 - 7.3. INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA W RAZIE POŻARU LUB INNEGO MIEJSCOWEGO ZAGROŻENIA
 - 7.4. OBSŁUGA I BUDOWA GAŚNIC
 - 7.5. ZASADY PRAWIDŁOWEGO UŻYCIA GAŚNIC
 - 7.6. INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA W RAZIE WYPADKU
8. UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY
 - 8.1. WZYWANIE POMOCY
 - 8.2. BEZPIECZEŃSTWO RATOWNIKA
 - 8.3. ZASADY UDZIELANIA POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ
 - 8.4. PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH OSÓB
 - 8.5. ZESTAW PIERWSZEJ POMOCY

Podstawa prawna:

- Ustawa **kodeks pracy**. (Dz.U.1998.21.94 ze zm.)
- Ustawa **o ochronie przeciwpożarowej**. (Dz.U.2009.178.1380 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej **w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy**. (Dz.U.2003.169.1650 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji **w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów** (Dz.U.2010.109.719 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej **w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe** (Dz.U.1998.148.973 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki **w sprawie minimalnych wymagań dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie użytkowania maszyn przez pracowników podczas pracy**. (Dz.U.2002.191.1596 ze zm.)

*Poprzez nawiązanie stosunku pracy pracownik zobowiązuje się do wykonywania pracy określonego rodzaju na rzecz pracodawcy, pod jego kierownictwem i za odpowiednim wynagrodzeniem.
Niniejsza instrukcja określa podstawowe obowiązki pracownika, których spełnianie podczas wykonywania pracy jest niezbędne dla zachowania bezpieczeństwa.*

1. WYMAGANIA OGÓLNE PRZED DOPUSZCZENIEM PRACOWNIKA DO PRACY

- Pracownik musi uzyskać zaświadczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania pracy;
- Pracownik musi odbyć szkolenie wstępne w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy:
 - Instruktaż ogólny;
 - Instruktaż stanowiskowy;
- W okresie do 1 roku od rozpoczęcia pracy oraz z częstotliwością nie rzadziej niż co 3 lata pracownik musi odbyć szkolenie okresowe z bhp i ppoż.;
- Pracownik musi zapoznać się z treścią następujących przepisów:
 - Regulamin pracy;
 - Przedmiotowa instrukcja bezpieczeństwa i higieny pracy;
 - Oceną ryzyka zawodowego;
 - Instrukcją Bezpieczeństwa Pożarowego;

2. OBOWIĄZKI PRACOWNIKA NA PODSTAWIE KODEKSU PRACY (ART. 100 I 211)

- Pracownik do pracy powinien stawić się w stanie zdolnym do jej wykonywania i pozostawać w takim stanie cały dzień roboczy, a szczególnie powinien przestrzegać obowiązku trzeźwości;
- Pracownik jest obowiązany wykonywać pracę sumiennie i starannie oraz stosować się do poleceń przełożonych, które dotyczą pracy, jeżeli nie są one sprzeczne z przepisami prawa lub umową o pracę;
- Pracownik jest obowiązany w szczególności:
 - Przestrzegać ustalonego czasu pracy;
 - Przestrzegać regulaminu pracy;
 - Dbać o dobro zakładu pracy, chronić jego mienie oraz zachować w tajemnicy informacje, których ujawnienie mogłoby narazić pracodawcę na szkodę;
 - Przestrzegać zasad współżycia społecznego;
- Pracownik jest zobowiązany do przestrzegania przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, a także przepisów przeciwpożarowych. W szczególności pracownik jest obowiązany:
 - **Znać** przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać się wymaganym egzaminom sprawdzającym;
 - **Wykonywać** pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonego;
 - **Dbać** o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy;
 - **Stosować** środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem;
 - **Poddawać** się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleconym badaniom lekarskim i stosować się do wskazań lekarskich;
 - Niezwłocznie **zawiadomić** przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku, albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie;
 - **Współdziałać** z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy;

3. PRAWA PRACOWNIKA W DZIEDZINIE BHP NA PODSTAWIE KODEKSU PRACY (ART. 210)

W razie gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika, albo gdy wykonywana przez niego praca grozi niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo **powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego**.

Jeżeli powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa w/w zagrożenia pracownik ma prawo oddalić się z miejsca zagrożenia, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Za czas powstrzymania się od wykonywania pracy lub oddalenia się z miejsca zagrożenia w w/w przypadkach pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia.

Pracownik ma prawo, po uprzednim zawiadomieniu przełożonego, **powstrzymać się od wykonywania pracy wymagającej szczególnej sprawności psychofizycznej** w przypadku, gdy jego stan psychofizyczny nie zapewnia bezpiecznego wykonywania pracy i stwarza zagrożenie dla innych osób.

Powyższe zasady nie dotyczą pracownika, którego obowiązkiem pracowniczym jest ratowanie życia ludzkiego lub mienia.

4. RÓWNE TRAKTOWANIE PRACOWNIKÓW – NA PODSTAWIE KODEKSU PRACY (ART. 18^{3A-3F})

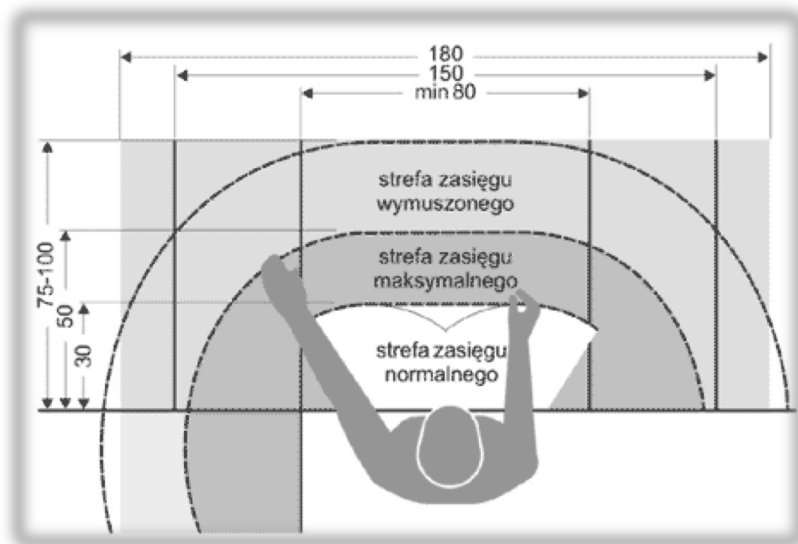
- 4.1.1. Pracownicy powinni być równo traktowani w zakresie nawiązania i rozwiązania stosunku pracy, warunków zatrudnienia, awansowania oraz dostępu do szkolenia w celu podnoszenia kwalifikacji zawodowych, w szczególności bez względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, pochodzenie etniczne, wyznanie, orientację seksualną, a także bez względu na zatrudnienie na czas określony lub nieokreślony albo w pełnym lub w niepełnym wymiarze czasu pracy.
- 4.1.2. Równe traktowanie w zatrudnieniu oznacza niedyskryminowanie w jakikolwiek sposób, bezpośrednio lub pośrednio, z przyczyn określonych w pkt. 4.1.1.
- 4.1.3. Dyskryminowanie bezpośrednio istnieje wtedy, gdy pracownik z jednej lub z kilku przyczyn określonych w pkt. 4.1.1. był, jest lub mógłby być traktowany w porównywalnej sytuacji mniej korzystnie niż inni pracownicy.
- 4.1.4. Dyskryminowanie pośrednio istnieje wtedy, gdy na skutek pozornie neutralnego postanowienia, zastosowanego kryterium lub podjętego działania występują lub mogłyby wystąpić niekorzystne dysproporcje albo szczególnie niekorzystna sytuacja w zakresie nawiązania i rozwiązania stosunku pracy, warunków zatrudnienia, awansowania oraz dostępu do szkolenia w celu podnoszenia kwalifikacji zawodowych wobec wszystkich lub znacznej liczby pracowników należących do grupy wyróżnionej ze względu na jedną lub kilka przyczyn określonych w pkt. 4.1.1, chyba że postanowienie, kryterium lub działanie jest obiektywnie uzasadnione ze względu na zgodny z prawem cel, który ma być osiągnięty, a środki służące osiągnięciu tego celu są właściwe i konieczne.
- 4.1.5. Przejawem dyskryminowania w rozumieniu pkt. 4.1.2. jest także:
 - Działanie polegające na zachęcaniu innej osoby do naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu lub nakazaniu jej naruszenia tej zasady,
 - Niepożądane zachowanie, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności pracownika i stworzenie wobec niego zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery (molestowanie).
- 4.1.6. Dyskryminowaniem ze względu na płeć jest także każde niepożądane zachowanie o charakterze seksualnym lub odnoszące się do płci pracownika, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności pracownika, w szczególności stworzenie wobec niego zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery; na zachowanie to mogą się składać fizyczne, werbalne lub pozawerbalne elementy (molestowanie seksualne).
- 4.1.7. Podporządkowanie się przez pracownika molestowaniu, a także podjęcie przez niego działań przeciwstawiających się molestowaniu nie może powodować jakichkolwiek negatywnych konsekwencji wobec pracownika.

- 4.2.1. Za naruszenie zasady równego traktowania w zatrudnieniu, z zastrzeżeniem pkt. 4.2.2.÷4.2.4., uważa się różnicowanie przez pracodawcę sytuacji pracownika z jednej lub kilku przyczyn określonych w pkt.4.1.1, którego skutkiem jest w szczególności:
- Odmowa nawiązania lub rozwiązanie stosunku pracy,
 - Niekorzystne ukształtowanie wynagrodzenia za pracę lub innych warunków zatrudnienia albo pominięcie przy awansowaniu lub przyznawaniu innych świadczeń związanych z pracą,
 - Pominięcie przy typowaniu do udziału w szkoleniach podnoszących kwalifikacje zawodowe – chyba, że pracodawca udowodni, że kierował się obiektywnymi powodami.
- 4.2.2. Zasady równego traktowania w zatrudnieniu nie naruszają działania polegającego na:
- Niezatrudnieniu pracownika z jednej lub kilku przyczyn określonych w pkt. 4.1.1, jeżeli rodzaj pracy lub warunki jej wykonywania powodują, że przyczyna lub przyczyny wymienione w tym przepisie są rzeczywistym i decydującym wymaganiem zawodowym stawianym pracownikowi,
 - Wypowiedzeniu pracownikowi warunków zatrudnienia w zakresie wymiaru czasu pracy, jeżeli jest to uzasadnione przyczynami niedotyczącymi pracowników bez powoływania się na inną przyczynę lub inne przyczyny wymienione w pkt. 4.1.1,
 - Stosowaniu środków, które różnicują sytuację prawną pracownika, ze względu na ochronę rodzicielstwa lub niepełnosprawność,
 - Stosowaniu kryterium stażu pracy przy ustalaniu warunków zatrudniania i zwalniania pracowników, zasad wynagradzania i awansowania oraz dostępu do szkolenia w celu podnoszenia kwalifikacji zawodowych, co uzasadnia odmienne traktowanie pracowników ze względu na wiek.
- 4.2.3. Nie stanowią naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu działania podejmowane przez określony czas, zmierzające do wyrównywania szans wszystkich lub znacznej liczby pracowników wyróżnionych z jednej lub kilku przyczyn określonych w pkt. 4.1.1, przez zmniejszenie na korzyść takich pracowników faktycznych nierówności, w zakresie określonym w tym przepisie.
- 4.2.4. Różnicowanie pracowników ze względu na religię lub wyznanie nie stanowi naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu, jeżeli w związku z rodzajem i charakterem działalności prowadzonej w ramach kościołów i innych związków wyznaniowych, a także organizacji, których cel działania pozostaje w bezpośrednim związku z religią lub wyznaniem, religia lub wyznanie pracownika stanowi istotne, uzasadnione i usprawiedliwione wymaganie zawodowe.
- 4.3.1. Pracownicy mają prawo do jednakowego wynagrodzenia za jednakową pracę lub za pracę o jednakowej wartości.
- 4.3.2. Wynagrodzenie, o którym mowa pkt. 4.3.1, obejmuje wszystkie składniki wynagrodzenia, bez względu na ich nazwę i charakter, a także inne świadczenia związane z pracą, przyznawane pracownikom w formie pieniężnej lub w innej formie niż pieniężna.
- 4.3.3. Pracami o jednakowej wartości są prace, których wykonywanie wymaga od pracowników porównywalnych kwalifikacji zawodowych, potwierdzonych dokumentami przewidzianymi w odrębnych przepisach lub praktyką i doświadczeniem zawodowym, a także porównywalnej odpowiedzialności i wysiłku.
- 4.4.1. Osoba, wobec której pracodawca naruszył zasadę równego traktowania w zatrudnieniu, ma prawo do odszkodowania w wysokości nie niższej niż minimalne wynagrodzenie za pracę, ustalone na podstawie odrębnych przepisów.
- 4.5.1. Skorzystanie przez pracownika z uprawnień przysługujących z tytułu naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu nie może być podstawą niekorzystnego traktowania pracownika, a także nie może powodować jakichkolwiek negatywnych konsekwencji wobec pracownika, zwłaszcza nie może stanowić przyczyny uzasadniającej wypowiedzenie przez pracodawcę stosunku pracy lub jego rozwiązanie bez wypowiedzenia.
- 4.5.2. Przepis pkt. 4.5.1. stosuje się odpowiednio do pracownika, który udzielił w jakiejkolwiek formie wsparcia pracownikowi korzystającemu z uprawnień przysługujących z tytułu naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu.

5. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS WYKONYWANIA PRACY BIUROWEJ

5.1. ORGANIZACJA STANOWISKA PRACY WYPOSAŻONEGO W MONITOR EKRAŃOWY

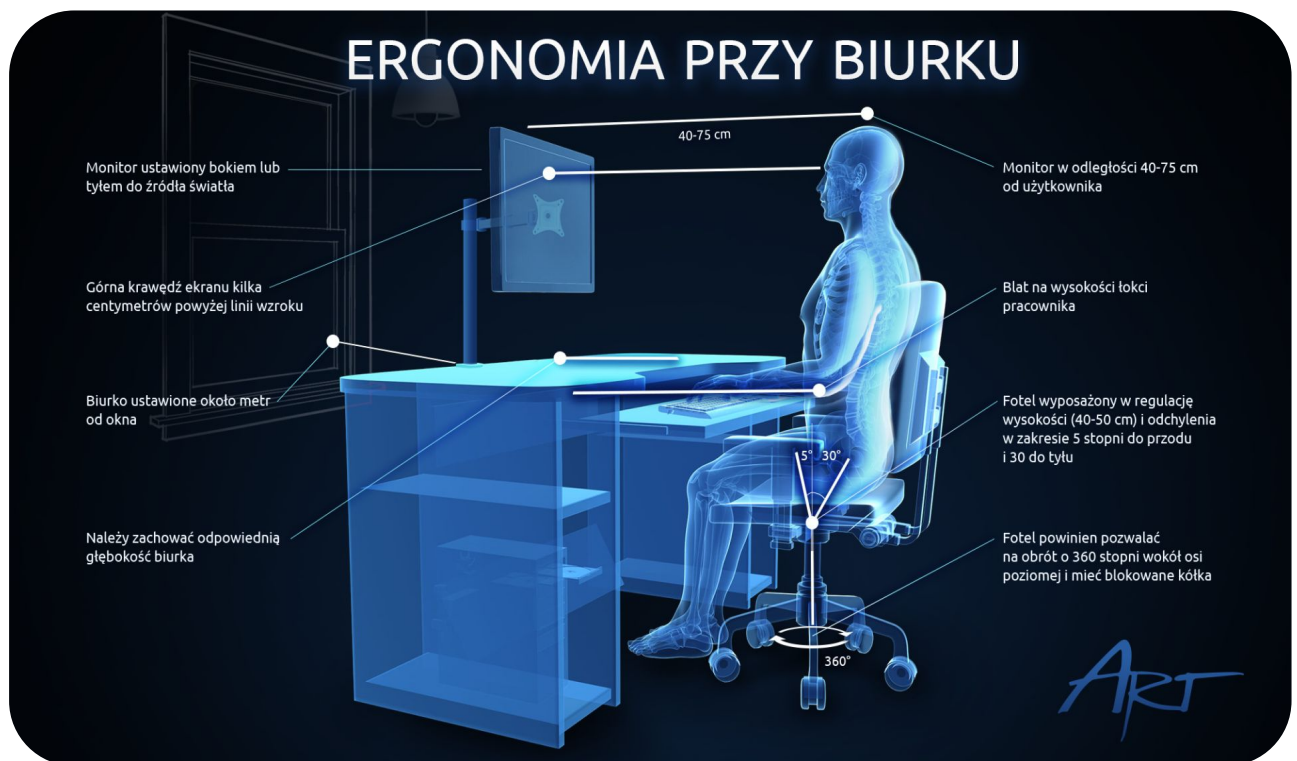
- Wyposażenie stanowiska pracy z monitorem ekranowym oraz sposób rozmieszczenia elementów wyposażenia nie może powodować podczas pracy nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego i (lub) wzroku oraz być źródłem zagrożenia dla pracownika;
- Stan elementów wyposażenia stanowiska pracy musi zapewniać bezpieczeństwo pracy, w tym ochronę przed porażeniem prądem elektrycznym;
- W razie potrzeby dostosować do indywidualnych cech antropometrycznych fotel ergonomiczny, stół;
- Sprawdzić (skorygować) ustawienie ekranu monitora względem źródła światła, oraz kąt pochylecia monitora względem obsługującego;
- Uwzględnić oświetlenie stanowiska pracy, aby ograniczyć olśnienie odbiciowe od ekranu monitora;
- W razie potrzeby dokonać regulacji ekranu monitora, aby znaki na ekranie były czytelne, a jasność i kontrast prawidłowe;
- Stanowisko pracy musi zapewniać przemienność wysiłku i odpoczynku;



5.2. PODSTAWOWE ZASADY PRZY OBSŁUDZE MONITORA EKRANOWEGO

- Pracodawca zapewnia wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii dla stanowisk wyposażonych w monitory ekranowe;
- Pracodawca w ocenie ryzyka zawodowego oraz podczas szkoleń bhp informuje pracowników o wszystkich aspektach ochrony zdrowia i bezpieczeństwa pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe;
- Pracodawca pracownikom zatrudnionym na stanowiskach z monitorami ekranowymi:
 - Zapewnia odpowiedniego oświetlenia naturalnego z możliwością przysłonięcia nadmiaru słońca poprzez zainstalowanie rolet lub żaluzji okiennych;
 - Zapewnia odpowiednie oświetlenie elektryczne;
 - Refunduje zakup okularów ochronnych do pracy przy komputerze na podstawie zalecenia lekarza medycyny pracy;
- **Pracownik powinien:**
 - Wietrzyć pomieszczenia, w którym znajduje się komputer/monitor;
 - Czyścić ekran monitora płynem elektrostatycznym;
 - W miarę możliwości łączyć pracę związaną z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nieobciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała;
 - Organizować, co najmniej 5-minutową przerwę, wliczoną do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora;
- Kobiety w ciąży mogą pracować przy monitorach ekranowych do 4-godzin dziennie;

5.3. ORGANIZACJA STANOWISKA PRACY:



5.4. OBSŁUGA DRUKARKI

- Do obsługi drukarki mogą być dopuszczone osoby, które zapoznały się z instrukcją producenta urządzenia;
- Zasady bezpieczeństwa podczas obsługi drukarki:
 - Natychmiast przerwać drukowanie w przypadku dostrzeżenia objawów nienormalnej pracy, pojawienia się dymu, nieprzyjemnego zapachu;
 - Wyjmować zablokowany papier z zachowaniem szczególnej ostrożności;
 - Ręce zabrudzone tonerem / tuszem umyć zimną wodą z mydłem;
 - Oko zaprószone tonerem przemyć obficie wodą i udać się do lekarza;
- **Czynności zabronione podczas obsługi drukarki:**
 - Obciążanie drukarki ciężkimi przedmiotami np. Ryzami papieru;
 - Samodzielne wykonywanie czynności obsługi lub czynności konserwacyjnych nieopisanych w instrukcji obsługi;
 - W trakcie drukowania otwieranie pokrywy oraz kasety z papierem ;
 - W trakcie drukowania wyłączenie urządzenia wyłącznikiem lub odłączenie jej od zasilania;
 - Używanie nieznanymi środków chemicznych do przemywania urządzenia;
 - Dotykanie warstwy selenowej bębna gołymi rękami;
 - Pozostawianie urządzenia w stanie gotowości eksploatacyjnej po opuszczeniu stanowiska pracy;



5.5. OBSŁUGA NISZCZARKI DO DOKUMENTÓW

- Do obsługi niszczarki mogą być dopuszczone osoby, które zapoznały się z instrukcją producenta urządzenia;
- Zasady bezpieczeństwa podczas obsługi niszczarki:
 - Pod żadnym pozorem nie należy wkładać palców do otworu szczeliny wejściowej niszczarki, gdyż może to spowodować poważne zranienie;
 - W trakcie obsługi niszczarki należy utrzymywać luźne części ubrania (np. Krawat, luźne rękawy) i włosy z dala od otworu wejściowego niszczarki, gdyż mogą one zostać pochwycone przez urządzenie;
 - Przed przesuwaniem urządzenia, konserwacją, myciem lub inną niż normalna obsługa niszczarki należy zawsze wyłączyć ją oraz odłączyć z zasilania poprzez wyjęcie przewodu z gniazda zasilającego;
 - Do niszczenia należy umieszczać ilość kartek zgodnie z instrukcją użytkownika;
 - Materiał przeznaczony do zniszczenia należy przejrzeć i usunąć wszelkie zszywki i spinacze biurowe;
 - Obserwować sposób wykonywania pracy przez niszczarkę - w przypadku zablokowania niszczarki, do wykonania czynności związanych z jej odblokowaniem należy przystąpić po wyłączeniu zasilania;

5.6. INSTRUKCJA BEZPIECZNEJ OBSŁUGI GILOTYNY BIUROWEJ DO PAPIERU

WYMOGI OGÓLNE

1. Gilotyna biurowa do papieru powinna być ustawiona w miejscu zapewniającym swobodny dostęp.
2. Gilotyna biurowa do papieru powinna być ustawiona na stabilnym, równym podłożu.
3. Przed rozpoczęciem użytkowania gilotyny biurowej do papieru pracownik powinien zapoznać się z instrukcją producenta.
4. W celu uniknięcia dostania się pod nóż gilotyny luźnych części ubrania i długich włosów należy utrzymywać je z daleka od ostrza.

ZABRANIA SIĘ:

1. Wkładać palców pod ostrze gilotyny.
2. Obsługiwać gilotynę biurową do papieru bez zapoznania się z instrukcją obsługi urządzenia.
3. Obsługiwać gilotynę biurową do papieru niezgodnie z instrukcją producenta.

CZYNNOŚCI DO WYKONANIA PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Sprawdzić stan techniczny gilotyny biurowej do papieru, a zauważone nieprawidłowości natychmiast zgłosić swojemu bezpośredniemu przełożonemu.
2. Materiał przeznaczony do ciecienia należy przejrzeć i w razie potrzeby usunąć zszywki i spinacze biurowe itp.
3. W gilotynie biurowej do papieru można umieszczać kartki do pocięcia w liczbie określonej w instrukcji producenta.

W CZASIE PRACY PRACOWNIK POWINIEN:

1. Obserwować sposób wykonania pracy przez urządzenie.
2. Systematycznie usuwać ścinki i odpadki z gilotyny.
3. Przestrzegać, określonych w instrukcji obsługi, dopuszczalnych grubości (liczby kartek) materiałów do pocięcia.
4. W przypadku zablokowania urządzenia poprzez włożenie za dużej liczby kartek do gilotyny biurowej, do wykonania czynności związanych z jej odblokowaniem należy postępować zgodnie z instrukcją producenta.
5. Każdy zaistniały wypadek przy pracy natychmiast zgłaszać swojemu przełożonemu.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

Uporządkować gilotynę biurową do papieru i stanowisko pracy ze ścinków.

UWAGA:

W razie zauważenia usterek lub jakichkolwiek zagrożeń na stanowisku pracy należy je natychmiast zgłosić bezpośrednio przełożonemu w celu ich usunięcia.

Zgodnie z **art. 210** kodeksu pracy pracownik ma prawo - w razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają **bezpośrednie zagrożenie** dla zdrowia lub życia pracownika lub gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom - **powstrzymać się od wykonywanej pracy**, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego

5.7. INSTRUKCJA BEZPIECZNEJ OBSŁUGI DRUKARKI / KSEROKOPIARKI URZĄDZENIE WIELOFUNKCYJNE DO PRACY PRZY KSEROKOPIARCE MOGĄ BYĆ DOPUSZCZONE OSOBY, KTÓRE ZNAJĄ ZASADY JEJ DZIAŁANIA ORAZ ZAPOZNAŁY SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI DOSTARCZONĄ PRZEZ PRODUCENTA

ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA PRACY

1. **Regularnie wietrzyć pomieszczenie**, w którym pracuje kopiarka.
2. Natychmiast przerwać kopiowanie w przypadku dostrzeżenia objawów nienormalnej pracy, pojawienia się dymu, nieprzyjemnego zapachu.
3. Wyjmować zablokowany papier z zachowaniem szczególnej ostrożności
4. Ręce zabrudzone tonerem **umyć zimną wodą z mydłem**.
5. Oko zaprószone tonerem przemyć obficie wodą i udać się do lekarza.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

1. Obciążanie kopiarki ciężkimi przedmiotami np. ryzami papieru.
2. Samodzielne wykonywanie czynności obsługi lub czynności konserwacyjnych nieopisanych w instrukcji obsługi dostarczonej wraz z urządzeniem.
3. W trakcie wykonywania kopii:
 - Otwieranie górnej lub przedniej pokrywy oraz kasety z papierem
 - Wyłączanie kopiarki wyłącznikiem lub odłączanie jej od zasilania,
4. Używanie nieznanymi środkami chemicznymi do przemywania kopiarki.
5. Dotykanie warstwy selenowej bębna gołymi rękami.
6. Pozostawianie urządzenia w stanie gotowości eksploatacyjnej po opuszczeniu stanowiska pracy.

PIERWSZA POMOC

1. W przypadku zaprószenia oczu – przemyć oko zimną wodą
W przypadku zabrudzenia rąk lub innej części ciała proszkiem toneru – wytrzeć proszek na sucho lub zmyć zimną wodą z mydłem

5.8. INSTRUKCJA BEZPIECZNEJ OBSŁUGI LAMINATORA

DO PRACY PRZY LAMINATORZE MOGĄ BYĆ DOPUSZCZONE OSOBY, KTÓRE ZNAJĄ ZASADY JEJ DZIAŁANIA ORAZ ZAPOZNAŁY SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI DOSTARCZONĄ PRZEZ PRODUCENTA

CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Sprawdzić stan przewodu zasilającego.
2. Włączyć zasilanie włącznikiem głównym.
3. Sprawdzić działanie termoregulatora oraz ustawić termoregulator na żadaną temperaturę.
4. Sprawdzić działanie mechanizmu podającego folię.

ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA PRACY

1. Przed rozpoczęciem laminowania zalaminować próbnie jedną kartkę w celu upewnienia się, że laminator laminuje właściwie, a rolki dociskowe nie brudzą laminowanego materiału.
2. Wkładać laminowane elementy pojedynczo jeden za drugim.
3. Nie wkładać kartek pozaginanych.

ZAGROŻENIA I CZYNNOŚCI NIEBEZPIECZNE

Laminarka powoduje nagrzewanie się elementów swojej obudowy, w związku z powyższym nie dotykać gołą ręką nagrzewających się metalowych jej elementów, gdyż może to spowodować poparzenie.

CZYNNOŚCI ZAKAZANE PRACOWNIKOWI OBSŁUGUJĄCEMU LAMINATOR

1. **Dokonywanie napraw laminatora w czasie jego pracy.**
2. **Wkładanie do laminatora innych materiałów niż kartki i folie.**
3. **Laminowanie spiętych lub zszytych kartek.**
4. **Układanie na laminatorze materiałów, zwłaszcza materiałów łatwopalnych.**
5. **Zakrywanie otworów wentylacyjnych laminatora.**

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU LAMINOWANIA:

1. Przełączenie laminatora w stan spoczynku i schłodzenie lub wyłączenie od źródła zasilania wyłącznikiem głównym lub poprzez wyjęcie wtyczki z gniazdka.
2. Posprzątanie miejsca wokół laminatora, w szczególności ułożenie folii do laminowania na wyznaczone do tego celu miejsce.



6. ZASADY PRAWIDŁOWEGO PRZENOSZENIA CIĘŻARÓW

Sposoby ręcznego przemieszczania przedmiotów:

- Trzymać ciężar tak blisko ciała, jak jest to tylko możliwe przenosić ciężar na opuszczonych rękach, ponadto dźwiganie ciężaru przy zgiętych w stawie łokciowym rękach zwiększa dwukrotnie obciążenie zaangażowanych mięśni (obciążenie wzrasta z odległością między ciężarem, a pracownikiem)



- Podnosić w zakresie wysokości od dłoni do barków; przy wysokości niższej stosować odpowiednie pętle, uprząż czy hak transportowy;
- Starać się utrzymywać ciężar w rękach jak najkrócej;
- Unikać szybkiego tempa (częstości podnoszenia);
- Podczas podnoszenia minimalizować ruchy tułowia (pochylenia, skłony, skręcenia);
- Unikać dużych przedmiotów, które wykraczają poza zasięg rąk oraz ograniczają widzenie;
- Unikać podnoszenia przedmiotów z przemieszczającym się środkiem ciężkości;
- Jeśli jest to możliwe rozkładać ciężar na partie

NORMY TRANSPORTU RĘCZNEGO

		Mężczyźni	Kobiety	Młodociani	
				Chłopcy	Dziewczęta
Przenoszenie	praca stała	30 kg	12 kg	12 kg	8 kg
	praca dorywcza ¹	50 kg	20 kg	20 kg	14 kg
Pchanie/ciągnięcie	wózek ²	450 kg	80 kg	80 kg	zakaz ⁴
	taczka ³	100 kg	50 kg	50 kg	zakaz



7. POSTĘPOWANIE W RAZIE WYPADKU, POŻARU LUB INNEGO MIEJSCOWEGO ZAGROŻENIA

7.1. TELEFONY ALARMOWE

POGOTOWIE RATUNKOWE	tel. 999 lub 112
STRAŻ POŻARNA	tel. 998 lub 112
POLICJA	tel. 997 lub 112
Straż Miejska	tel. 986
Pogotowie energetyczne	tel. 991
Pogotowie gazowe	tel. 992
Michał Borowski	tel. 500 730 506

7.2. INSTRUKCJA PRZECIWPOŻAROWA OGÓLNA

Osoba fizyczna, osoba prawna, organizacja lub instytucja korzystająca ze środowiska budynku, obiektu lub terenu zobowiązana jest zabezpieczyć je przed zagrożeniem pożarowym lub innym miejscowym zagrożeniem, a w szczególności:

- Przestrzegać przeciwpożarowych wymagań budowlanych, instalacyjnych i technologicznych,
- Wyposażyć budynek, obiekt lub teren w sprzęt pożarniczy i ratowniczy oraz środki gaśnicze, a także zapewnić konserwacje i naprawę tego sprzętu,
- Zapewnić osobom przebywającym w budynku, obiekcie lub terenie bezpieczeństwo i możliwość ewakuacji,
- Ustalić sposoby postępowania na wypadek powstania pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia.

Pracodawca jest zobowiązany zaznajomić pracowników z:

- Przepisami przeciwpożarowymi,
- Z treścią instrukcji obowiązujących na stanowisku pracy i w zakładzie pracy,
- Ze środkami łączności alarmowej na wypadek pożaru,
- Z rozmieszczeniem, obsługą i działaniem podręcznego sprzętu gaśniczego, sprzętu pożarniczego i ratowniczego.

W obiektach na terenach przyległych zabronione jest wykonywanie czynności, mogących spowodować pożar, jego rozprzestrzenianie się, utrudnienie prowadzenia działania ratowniczego lub ewakuacji, a w szczególności takich jak:

- Używanie otwartego ognia i palenie tytoniu w strefach zagrożonych wybuchem lub pożarem,
- Użytkowanie instalacji, urządzeń i narzędzi niesprawdzonych technicznie lub w sposób niezgodny z przeznaczeniem albo warunkami ustalonymi przez producenta, jeśli może to przyczynić się do powstania pożaru, wybuchu lub rozprzestrzenienia się ognia,
- Garażowanie pojazdów silnikowych w obiektach i pomieszczeniach nieprzeznaczonych do tego celu, jeżeli nie opróżniono zbiornika paliwa i nie odłączono na stałe zasilania akumulatorowego,
- Rozgrzewanie za pomocą otwartego ognia, smoły i innych materiałów w odległości mniejszej niż 5 m od obiektu przyległego do niego składowiska lub placu składowego z materiałami palnymi,
- Rozpalenie ognisk lub wysypywanie gorącego popiołu i żuźla w miejscu umożliwiającym zapalenie się sąsiednich obiektów lub materiałów palnych oraz w odległości mniejszej niż 10 m od tych obiektów,
- Przechowywanie materiałów palnych w odległości mniejszej niż 0,5 m od:
 - Urządzeń i instalacji, których powierzchnie zewnętrzne mogą nagrzewać się do temperatury przekraczającej 100°C,
 - Linii kablowych o napięciu pow. 1 kv, przewodów uziemiających oraz przewodów odprowadzających instalacje odgromowe.
- Użytkowanie elektrycznych urządzeń grzewczych ustawionych bezpośrednio na podłożu,
- Stosowanie na osłony punktów świetlnych materiałów palnych, z wyjątkiem materiałów trudno palnych i niezapalnych, jeżeli zostaną umieszczone w odległości, co najmniej 5 cm od żarówki,

- Instalowanie opraw oświetleniowych oraz osprzętu instalacji elektrycznych bezpośrednio na podłożu palnym,
- Składowanie materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej służącej do ewakuacji lub umieszczenia przedmiotów na tych drogach w sposób zmniejszający ich szerokość albo wysokość poniżej wymaganych wartości,
- Ustawienie na klatkach schodowych jakichkolwiek przedmiotów utrudniających ewakuację,
- Zamykanie drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie,
- Uniemożliwianie lub ograniczanie dostępu do:
 - Gaśnic i urządzeń przeciwpożarowych,
 - Przeciwwybuchowych urządzeń odciążających,
 - Urządzeń uruchamiających instalacje gaśnicze i sterujących takimi instalacjami oraz innymi instalacjami wpływającymi na stan bezpieczeństwa pożarowego obiektu,
 - Wyjść ewakuacyjnych albo okien dla ekip ratowniczych,
 - Wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego oraz kurków głównych instalacji gazowej.
- Napełnianie gazem płynnym butli na stacjach paliw, stacjach gazu płynnego i innych obiektach nieprzeznaczonych do tego celu oraz umieszczanie na stacji na odmierzaczu gazu płynnego informacji o napełnianiu butli.

Właściciele, zarządcy lub użytkownicy budynków z wyjątkiem budynków mieszkalnych, jednorodzinnych, są zobowiązani do:

- Utrzymania urządzeń przeciwpożarowych i gaśnic w stanie pełnej sprawności technicznej i funkcjonalnej.
- Wyposażenia obiektu w przeciwpożarowy wyłącznik prądu.
- Umieszczania w miejscach widocznych instrukcji postępowania na wypadek pożaru wraz z wykazem telefonów alarmowych,
- Oznakowania zgodnie z polskimi normami dotyczącymi znaków bezpieczeństwa:
 - Dróg ewakuacyjnych, pomieszczeń, gdzie wymagane są dwa wyjścia ewakuacyjne, wyjść ewakuacyjnych (z wyjątkiem budynków mieszkalnych),
 - Miejsc usytuowania urządzeń przeciwpożarowych i gaśnic,
 - Elementów sterujących urządzeniami przeciwpożarowymi,
 - Miejsc usytuowania przeciwpożarowych wyłączników prądu, kurków głównych instalacji gazowej oraz materiałów niebezpiecznych pożarowo,
 - Pomieszczeń, w których występują materiały niebezpieczne pożarowo,
 - Drabin ewakuacyjnych, rękawów ratowniczych, miejsc zbiórki do ewakuacji, miejsc lokalizacji kluczy do wyjść ewakuacyjnych.

Właściciele, zarządcy lub użytkownicy obiektów lub ich części stanowiących odrębną strefę pożarową, przeznaczonych do wykonywania funkcji użyteczności publicznej, zamieszkania zbiorowego, produkcyjnych, magazynowych oraz inwentarskich, opracowują instrukcje bezpieczeństwa pożarowego zawierające:

- Warunki ochrony przeciwpożarowej wynikające z funkcji obiektu lub pomieszczeń,
- Sposób poddania przeglądowi technicznemu i czynnościom konserwacyjnym stosowanych urządzeń przeciwpożarowych i gaśnic,
- Sposoby postępowania na wypadek pożaru i innego miejscowego zagrożenia,
- Sposoby wykonywania prac niebezpiecznych pożarowo,
- Sposoby praktycznego sprawdzenia organizacji i warunków ewakuacji ludzi (dotyczy obiektów, w których jest strefa pożarowa przeznaczona dla ponad 50 osób będących stałymi użytkownikami) co najmniej raz na 2 lata,
- Sposoby zaznajamiania użytkowników obiektu z treścią instrukcji oraz przepisami przeciwpożarowymi.

Właściciel, zarządca lub użytkownik budynku, obiektu lub terenu, ponosi odpowiedzialność za naruszenie przepisów przeciwpożarowych, w trybie i na zasadach określonych w innych przepisach.

7.3. INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA W RAZIE POŻARU LUB INNEGO MIEJSCOWEGO ZAGROŻENIA

Każdy kto zauważy pożar lub inne miejscowe zagrożenie zobowiązany jest niezwłocznie:

1. Zaalarmować wszystkie osoby w budynku

np. głośno krzycząc: „**pożar, pożar - pali się!**”

2. Powiadomić telefonicznie **Straż Pożarną tel. 998 lub 112** podając:

- Gdzie się pali – adres, nazwę obiektu, kondygnację itp.,
- Co się pali,
- Czy jest zagrożenie życia ludzi,
- Swoje imię i nazwisko oraz nr telefonu z którego się dzwoni.

3. Powiadomić ochronę budynku

4. Powiadomić swojego bezpośredniego przełożonego

5. Podjąć działania związane z gaszeniem pożaru i ratowaniem ludzi i mienia

Każdy kto uzyska informację o pożarze lub innym zagrożeniu zobowiązany jest niezwłocznie:

1. Przystąpić do udzielania pomocy osobom poszkodowanym lub zagrożonym,

2. Przystąpić do ewakuacji z budynku,

3. Przystąpić do gaszenia pożaru podręcznym sprzętem gaśniczym,

4. W miarę możliwości zabezpieczyć mienie, dokumentację i inne wartościowe przedmioty przed pożarem lub osobami postronnymi,

Podczas ewakuacji – opuszczania budynku pracownicy powinni podporządkować się rozkazom i poleceniom osób, kierujących akcją ewakuacji.

Po opuszczeniu budynku - należy ustawić się w szeregu (komórkami organizacyjnymi) w celu możliwości przeliczenia osób, które opuściły budynek.

Po przybyciu jednostek Straży Pożarnej - akcją dowodzi Kierujący Działaniami Ratowniczymi.

7.4. OBSŁUGA I BUDOWA GAŚNIC

Gaśnica proszkowa GP-6X ABC, („X” oznacza - pod stałym ciśnieniem)

Zawiera proszek gaśniczy, który dzięki działaniu inhibicyjnemu przerywa reakcję palenia

Obsługa gaśnicy polega na:

- Zerwaniu zawlecзки (zabezpieczenia).
- Naciśnięciu dźwigni (przycisku) uruchamiającej w dół.
- Skierowanie strumienia gaśniczego nad płomień, a następnie na płomień.

Przeznaczona jest do gaszenia
pożarów grupy A, B i C



Obsługa gaśnicy:

1. Wyciągnąć
zabezpieczenie



2. Wyjąć wąż
z uchwytu,
skierować na
źródło ognia,
naciśnąć dźwignię

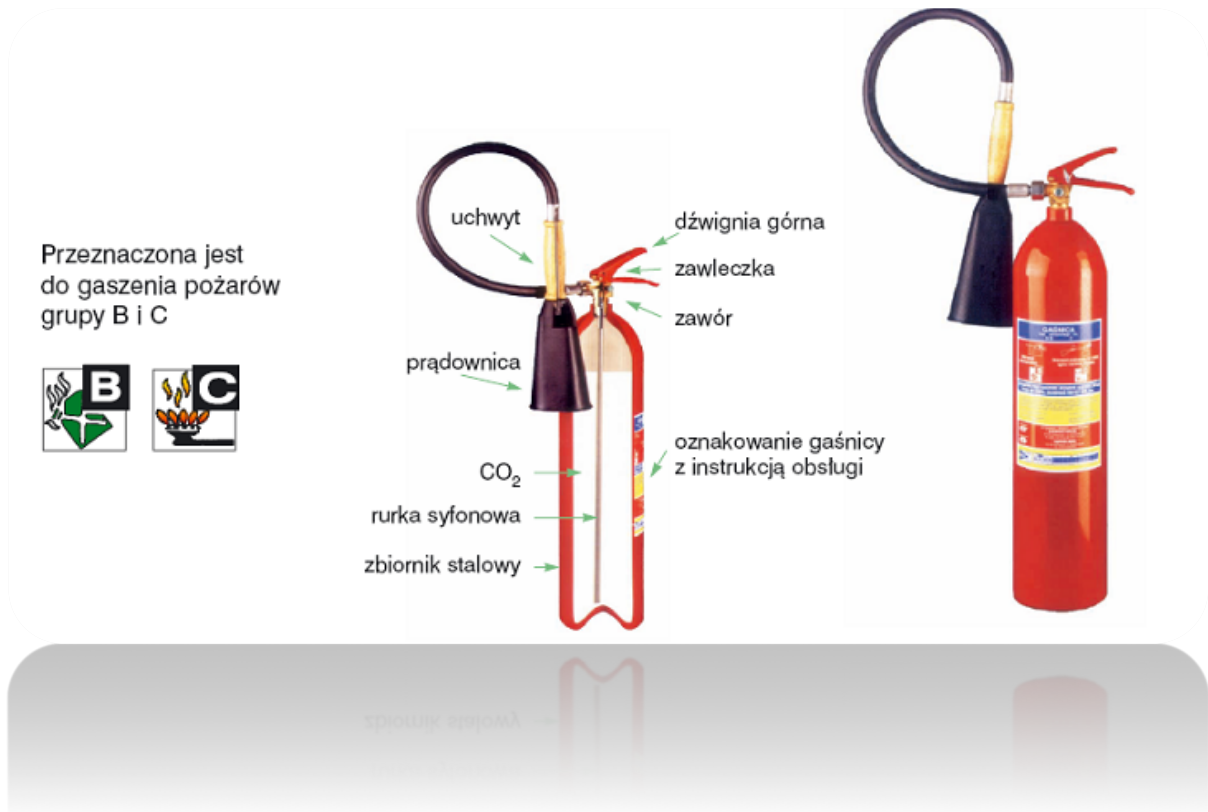


Gaśnica śniegowa GS - GS - 5X BC

Zawiera dwutlenek węgla. Główne działanie gaśnicze dwutlenku węgla polega na obniżeniu stężenia tlenu w powietrzu oraz częściowo ochłodzeniu miejsca pożaru. Bardzo dobrze gasi urządzenia elektryczne pod napięciem. Słabo gasi pożary na otwartej przestrzeni.

Obsługa gaśnicy polega na:

- Zerwaniu zawleczki.
- Naciśnięciu ręczki w dół lub odkręcenie zaworu.
- Skierowanie strumienia gaśniczego z tuby prądownicy na płomień.



UWAGA! Należy ręką trzymać za rękojeść tuby, ponieważ w czasie wypływu dwutlenek oziębia się do - 80°C.
Zabrania się do stosowania do gaszenia ludzi.

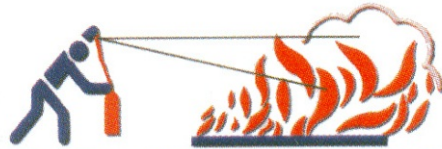
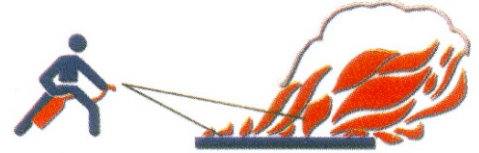
ZASADY PRAWIDŁOWEGO UŻYCIA GAŚNIC

Źle

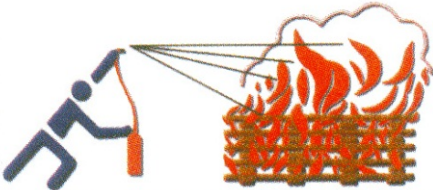


Ogień zaatakować zgodnie z kierunkiem wiatru.

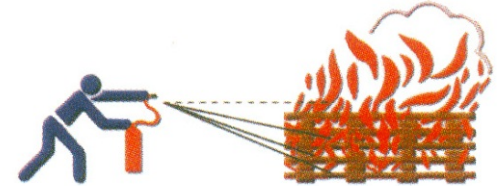
Dobrze



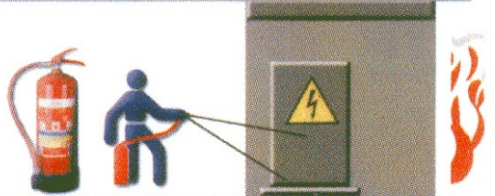
Pożar palącej powierzchni gasić od skrajnej jego części.



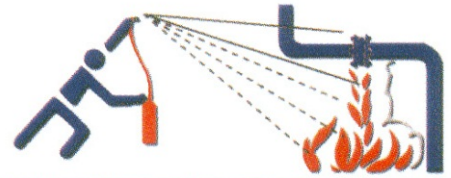
Ciała stałe gasić kierując strumień środka gaśniczego na płomień z dołu, a nie z góry.



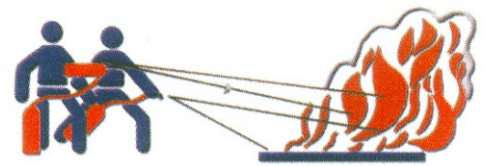
Gaśnicami wodnymi nie gasić urządzeń będącymi pod napięciem! Używać gaśnic do tego przeznaczonych.



Ciała ciekłe i gazy gasić z góry w dół.



Mając do dyspozycji większą ilość gaśnic uruchomić wszystkie jednocześnie, a nie każdą oddzielnie po jej użyciu.



Po ugaszeniu pożaru uważać na ponowne zapalenie. (nawrót ognia)

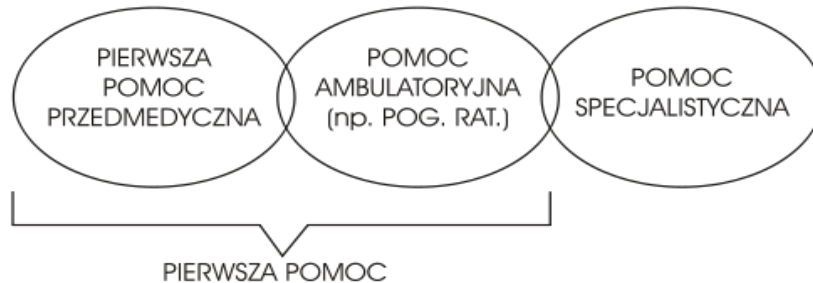


Po użyciu gaśnicy nie zawieszать, tylko ponownie napełnić lub wymienić na nową.



8. UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY

"Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu groźącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3."



8.1. WZYWANIE POMOCY

Pamiętaj, aby jak najszybciej wezwać pomoc = „udzielenie pierwszej pomocy”

Meldunek o wypadku powinien zawierać następujące dane:

- o Co? - Rodzaj wypadku (np. Upadek z drabiny, dachu, atak padaczki, itp.),
- o Gdzie? - Miejsce wypadku,
- o Ile? - Liczba poszkodowanych,
- o Jaki? - Stan poszkodowanych,
- o Co robisz? - Informacja o udzielonej dotychczasowo pomocy,
- o Kim jesteś? - Dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu z którego dzwonisz).
- o Gdy istnieją wskazania o dodatkowym niebezpieczeństwie (np. substancje chemiczne, iskrząca instalacja elektryczna) - poinformuj o tym.

Pamiętaj!!! --- Nigdy nie odkładaj pierwszy słuchawki !!!

8.2. BEZPIECZEŃSTWO RATOWNIKA

Zarówno bezpieczeństwo ratownika, jak i osób postronnych jest priorytetem. Nie należy podejmować akcji ratunkowej, jeśli istnieje realne zagrożenie dla świadków zdarzenia (np. wybuchem).

Dobry ratownik = Żywy ratownik.

Należy pamiętać, że trudniej jest ratować dwie osoby niż jedną - z jednej ofiary i ratownika mogą nagle zrobić się dwie ofiary.

Ratownik powinien unikać kontaktu z krwią, ponieważ grozi to zakażeniem (głównie [HBV](#), [HCV](#) i [HIV](#)) oraz używać specjalnych maseczek lub chusteczek z tkaniny w czasie prowadzenia sztucznego oddychania.

8.3. ZASADY UDZIELANIA POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ

DO PODSTAWOWYCH ZADAŃ OSÓB NIOSĄCYCH POMOC NALEŻY:

- Ocena sytuacji i stanu poszkodowanego (stanu przytomności i uszkodzeń ciała)
- Zabezpieczenie miejsca wypadku i poszkodowanego przed dodatkowymi urazami
- **WEZWANIE POMOCY** tel. 999 lub 112
- **UDZIELENIE POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ**

OSOBE PRZYTOMNEJ



➤ **RANY**

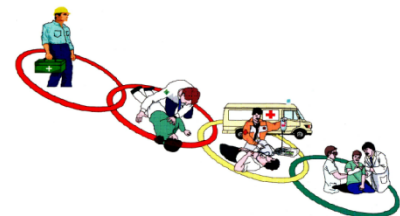
Pierwsza pomoc polega na:

- ▶ Zdjęciu obrączki, pierścionków, bransoletek, naszyjników itp.,
- ▶ Oczyszczeniu okolic rany z widocznych zanieczyszczeń,
- ▶ Nałożeniu opatrunku (kilka warstw gazy jałowej, wszystko to okręcamy opaską gazową lub chustą trójkątną),

OSOBE NIEPRZYTOMNEJ



PATRZ >> INSTRUKCJA RESUSCYTACJI



➤ ZŁAMANIA KOŚCI KOŃCZYN, ZWICHNIĘCIA I SKRĘCENIA STAWÓW

Pierwsza pomoc polega na:

- ▶ Zdjęciu obrączki, pierścionków, bransoletek, naszyjników itp.,
- ▶ Unieruchomieniu kości i stawów w celu uniemożliwienia ruchów w uszkodzonych stawach lub miejscach złamań, ograniczenia ruchów mięśni,
- ▶ Wykonując unieruchomienie kończyny z powodu złamania kości, należy unieruchomić dwa stawy sąsiadujące ze złamaniem (powyżej i poniżej miejsca złamania),
- ▶ W przypadku zwichnięcia lub skręcenia stawów wystarczy unieruchomienie uszkodzonego stawu,
- ▶ Do unieruchomienia używamy: deski, laski, kije, które powinny być owinięte miękkim materiałem,
- ▶ W przypadku braku środków unieruchamiających można uzyskać częściowe unieruchomienie przymocowując:
 - uszkodzoną kończynę dolną do zdrowej,
 - uszkodzone ramię do tułowia.

➤ OPARZENIA

Przed przystąpieniem do udzielania pomocy należy:

- ▶ Odsłonić miejsce oparzone zdejmując delikatnie lub rozcinając odzież, przyklepionej odzieży nie wolno odrywać od skóry, a okroić wokół oparzenia,
- ▶ Zdjąć obrączki, pierścionki, bransolety, naszyjniki itp.,
- ▶ Rozpocząć chłodzenie oparzonych miejsc chłodnym płynem (zimną wodą) i kontynuować to, co najmniej 10 min. Nie można dopuścić jednak do wychłodzenia ratowanego - przy dużej powierzchni oparzonej, chłodzenie przerwać wcześniej,
- ▶ Oparzone miejsce chronić przed kontaktem z ziemią, osłonić jałowym opatrunkiem (**oparzenia twarzy nie muszą być osłaniane**),
- ▶ W razie braku jałowego opatrunku użyć czystego prześcieradła lub folii z rolki,
- ▶ Zapewnić szybką pomoc medyczną.

➤ ZADŁAWIENIA

Pierwsza pomoc polega na:

- ▶ Stań za poszkodowanym, i na zmianę wykonuj następujące czynności:
 - ▶ Pochyl ratowanego do przodu i uderzaj otwartą dłońią pomiędzy jego łopatki (2 – 3 razy), następnie,
 - ▶ Obejmij go za brzuch splecionymi w pięść rękoma >> gwałtownym ruchem do siebie i ku górze wepchnij pięść w brzuch ratowanego >> powinno to spowodować wypchnięcie ciała obcego z dróg oddechowych >>> **UWAGA – u kobiety w ciąży ucisk brzucha zastąp uciskiem mostka**

➤ ATAK SERCA

Osoba z atakiem serca może się skarżyć na ból w klatce piersiowej, promieniujący do barków i rąk (zwłaszcza lewej), a także na uczucie gnecenia w klatce piersiowej i trudności w oddychaniu. Chory kurczowo ściska z bólu klatkę piersiową, ma trudności w oddychaniu, jest błydy i zlany zimnym potem. Może się też przewrócić.

Pierwsza pomoc polega na:

- ▶ Sprawdzamy obecność oddechu w razie potrzeby rozpoczynamy resuscytację
- ▶ Jeśli chory jest przytomny, sadzamy go z nogami zgiętymi w kolanach. Rozpinamy ciasne części garderoby, staramy się go uspokoić. Jak najszybciej zawiadamiamy pogotowie lekarskie zaznaczając, że istnieje możliwość zawału serca,
- ▶ Co kilka minut kontrolujemy obecność tętna i stan ogólny poszkodowanego. Otwieramy okno, zapewniając dopływ świeżego powietrza. Staramy się zachować spokój i utrzymać gapiów z dala od chorego,
- ▶ Jeśli chory ma przy sobie odpowiednie leki, np. stosowane w chorobie niedokrwiennej serca, to powinien je przyjąć zgodnie z wcześniejszymi zaleceniami. Obserwujemy chorego i zapamiętujemy zachodzące zmiany.

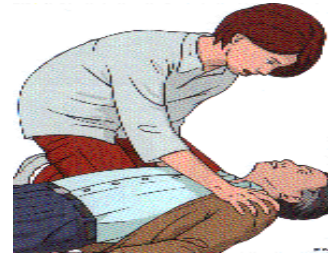
➡ **PATRZ >> INSTRUKCJA RESUSCYTACJI**

PAMIĘTAJ !!! OD TWOJEJ POMOCY ZALEŻY LUDZKIE ŻYCIE

8.4. PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH OSÓB

Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia lekarza bądź karetki pogotowia ratunkowego.

1. Upewnij się czy poszkodowany i wszyscy uczestnicy zdarzenia są bezpieczni
2. Sprawdź reakcje poszkodowanego
 - a. głośno zapytaj – „Czy wszystko w porządku”
 - b. delikatnie potrząśnij nim



Jeżeli nie reaguje:

3. O ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo zostaw go w pozycji, w której do zastałeś
4. Dowiedz się jak najwięcej o poszkodowanym i wezwij pomoc



Jeżeli nie reaguje:

5. Głośno zawołaj o pomoc
6. Odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy
7. Umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nim nos, jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe
8. Opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udroźnienia dróg oddechowych



Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu:

9. Oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej
10. Nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych
11. Staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku

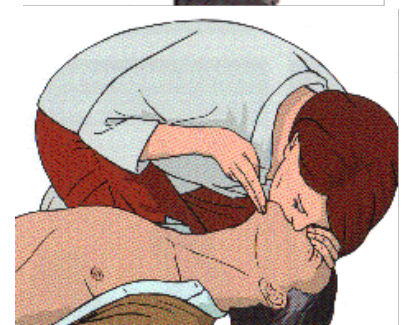
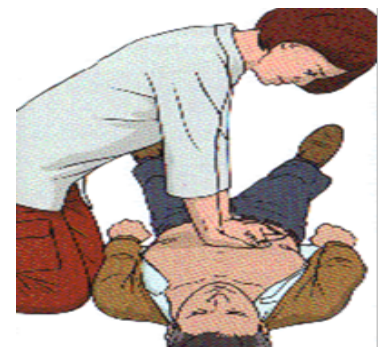


Jeżeli oddech jest prawidłowy:

12. Ułóż poszkodowanego w [pozycji bezpiecznej](#)
13. Wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc ([wezwij pogotowie](#))
14. Regularnie oceniaj oddech

Jeżeli nie stwierdziłmy jednoznacznie oddechu:

15. Wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem
16. Uklęknij obok poszkodowanego
17. Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego
18. Ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym
19. Spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka
20. Pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadłe do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm
21. Po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s)
22. Okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam



Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi

- o Po wykonaniu 30 uciśnień klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
- o Zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
- o Pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy,
- o Weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza,
- o Wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny,
- o Utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,
- o Jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnień klatki piersiowej,
- o Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku **30 : 2**,
- o Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności
- o Sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce,
- o Sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane,
- o Wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

8.5. ZESTAW PIERWSZEJ POMOCY (minimalne wyposażenie apteczki w biurze):

Lp.	SPIS ZAWARTOŚCI:	Ilość
1.	Chusteczki higieniczne ze spirytusem	4 szt.
2.	Bandaż dziany mały	3 szt.
3.	Bandaż dziany duży	2 szt.
4.	Opatrunek jałowy	5 op.
5.	Kompres gazowy mały	4 op.
6.	Kompres gazowy duży	3 szt.
7.	Plaster z opatrunkiem mały	4 szt.
8.	Plaster z opatrunkiem duży	4 szt.
9.	Plaster bez opatrunku	1 szt.
10.	Rękawiczki jednorazowe	2 kpl.
11.	Maseczka do sztucznego oddychania	1 szt.
12.	Chusta trójkątna	1 szt.
13.	Nożyczki	1 szt.
14.	Instrukcja udzielania pierwszej pomocy	1 szt.

W apteczce **nie mogą znajdować się** leki, płyny dezynfekcyjne, krople żołądkowe, nasercowe itp., tabletki przeciwbólowe.

.....
Przedstawiciel
pracowników:

.....
Pracodawca:

**LISTA OSÓB ZAPOZNANYCH Z INSTRUKCJAMI BHP PODCZAS PRAC BIUROWYCH – ZGODNIE Z
WYKAZEM INSTRUKCJI NA STRONIE NR 2.**

LP	IMIĘ	NAZWISKO	DATA	PODPIS
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

MATERIAŁY
DO SZKOLENIA
W DZIEDZINIE
BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY
PRACY



BHPsopot.pl
SAFETY PROFESSIONALS

SPIS TREŚCI:

Obowiązki pracodawcy	3
Obowiązki pracodawcy w stosunku do osób niebędących pracownikami	4
Obowiązki pracowników w zakresie BHP	4
Kary porządkowe wobec pracownika	5
Prawa pracownika	5
Obowiązki kierownika	5
Kary porządkowe wobec kierownika	5
Szkolenia BHP	5
Wypadki przy pracy / wypadki w drodze do pracy	6
Środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze	7
Czynniki szkodliwe i uciążliwe w środowisku pracy	7
Prace szczególnie niebezpieczne	8
Prace wymagające szczególnej sprawności psychofizycznej	8
Prace wykonywane przez co najmniej dwie osoby	8
Ochrona pracy kobiet	9
Ręczne prace transportowe	9
Magazynowanie	10
Znaki i sygnały bezpieczeństwa	10
Maszyny i inne urządzenia techniczne	11
Pomieszczenia pracy	11
Pomieszczenia higieniczno-sanitarne	12
Organizacja stanowiska pracy	12
Stanowiska wyposażone w monitor ekranowy	13
Ryzyko zawodowe	14
Instrukcje BHP	14
Oznakowanie mieszanin chemicznych	14
Ochrona przeciwpożarowa	15
Grupy pożarów - oznakowanie gaśnic	16
Zasady prawidłowego użycia gaśnic i gaszenia pożaru	17
Sposoby prowadzenia ewakuacji	17
System pierwszej pomocy	18
Zasady udzielania pierwszej pomocy	18

Podstawa prawna

- Ustawa Kodeks Pracy (tekst jednolity Dz.U.2018.917 ze zm.)
- Ustawa o ochronie przeciwpożarowej (Dz.U.2018.620 ze zm.)
- Ustawa o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych (Dz.U.2002.199,1673 zez m.)
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U.2003.169.1650 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym (Dz.U.2000.26.313 ze zm.)
- Rozporządzenie Rady Ministrów sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz.U.2017.796 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U.2004.180.1860 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki w sprawie minimalnych wymagań dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie użytkowania maszyn przez pracowników podczas pracy. (Dz.U.2002.191.1596 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki w sprawie zasadniczych wymagań dla maszyn (Dz.U.2008.199.1228ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U.1998.148.973 ze zm.)
- Rozporządzenie ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynku, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz.U.2010.109.719 ze zm.)

Materiały opracowali:

Marek Krause tel. 600-177-007
Michał Sadecki tel. 696-580-581

PRAWO PRACY

Pracodawco, przedsiębiorco pamiętaj!

Tworzenie bezpiecznych warunków pracy oraz motywowanie ludzi do bezpiecznego postępowania to nie tylko wywiązywanie się z obowiązku nałożonego przez prawo na pracodawcę, ale także inwestycja, która się opłaca.



OBOWIĄZKI PRACODAWCY

Zgodnie z art. 207 §1 Kp. odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny w pracy ponosi pracodawca.

Na zakres odpowiedzialności pracodawcy nie wpływają:

- obowiązki pracowników w dziedzinie bhp,
- powierzenie wykonywania zadań służby bezpieczeństwa i higieny pracy specjalistom spoza zakładu pracy.

Pracodawca, zgodnie z art. 207 §2 Kp. jest obowiązany chronić zdrowie i życie pracowników, poprzez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy, przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki. W szczególności pracodawca jest obowiązany:

- organizować pracę w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy,
- zapewniać przestrzeganie w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, wydawać polecenia usunięcia uchybień w tym zakresie oraz kontrolować wykonanie tych poleceń,
- reagować na potrzeby w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa i higieny pracy oraz dostosowywać środki podejmowane w celu doskonalenia, istniejącego poziomu ochrony zdrowia i życia pracowników, biorąc pod uwagę zmieniające się warunki wykonywania pracy,
- zapewnić rozwój spójnej polityki, zapobiegającej wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym, uwzględniającej zagadnienia techniczne, organizację pracy, warunki pracy, stosunki społeczne oraz wpływ czynników środowiska pracy,
- uwzględnić ochronę zdrowia młodocianych pracowników w ciąży lub karmiących dziecko piersią oraz pracowników niepełnosprawnych w zakresie podejmowanych działań profilaktycznych,
- zapewniać wykonanie nakazów, wystąpień, decyzji i zarządzeń wydawanych przez organy nadzoru nad warunkami pracy,
- zapewniać wykonanie zaleceń społecznego inspektora pracy.



Koszty działań podejmowanych przez pracodawcę w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy w żaden sposób nie mogą obciążać pracowników.

Pracodawca zgodnie z art. 207¹ Kp. jest obowiązany przekazywać pracownikom informacje o:

- zagrożeniach dla zdrowia i życia, występujących w zakładzie pracy, na poszczególnych stanowiskach pracy i przy wykonywanych pracach, w tym o zasadach postępowania w przypadku awarii,
- działaniach ochronnych i zapobiegawczych podjętych w celu wyeliminowania lub ograniczenia zagrożeń, o których mowa wyżej,
- pracownikach wyznaczonych do:
 - udzielania pierwszej pomocy,
 - wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników.



pracodawca zobowiązany jest znać w zakresie niezbędnym do wykonania ciążących na nim obowiązków, przepisy o ochronie pracy, w tym przyczyny i zasady bhp (art. 207 §3 Kp.).

Pracodawca zgodnie z art. 209¹ Kp. obowiązany jest:

- zapewnić środki niezbędne do udzielenia pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, zwalczania pożaru i ewakuacji pracowników,
- wyznaczyć pracowników do:
 - udzielania pierwszej pomocy,
 - wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników,

- zapewnić łączność ze służbami zewnętrznymi, wyspecjalizowanymi w zakresie udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, ratownictwa medycznego oraz ochrony przeciwpożarowej.

W/w działania powinny być dostosowane do rodzaju i zakresu prowadzonej działalności, liczby zatrudnionych pracowników i innych osób przebywających na terenie zakładu pracy oraz rodzaju i poziomu występujących zagrożeń.

OBOWIĄZKI PRACODAWCY W STOSUNKU DO OSÓB NIEBĘDĄCYCH PRACOWNIKAMI

Do podstawowych obowiązków pracodawcy w stosunku do osób niebędących pracownikami, ale wykonywających pracę w zakładzie lub miejscu wskazanym przez pracodawcę jest:

- zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy osobom fizycznym, wykonującym pracę na innej podstawie niż stosunek pracy w zakładzie pracy lub w miejscu wyznaczonym przez pracodawcę,
- zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków zajęć odbywanych na terenie zakładu pracy przez studentów i uczniów,
- zastosowanie środków niezbędnych do zapewnienia ochrony życia lub zdrowia osobom niebiorącym udziału w procesie pracy, a mającym dostęp do miejsca, w którym wykonywane są prace.

OBOWIĄZKI PRACOWNIKÓW W ZAKRESIE BHP

Zgodnie z art. 100 Kp. pracownik jest obowiązany wykonywać prace sumiennie i starannie oraz stosować się do poleceń przełożonych, które dotyczą pracy, jeżeli nie są one sprzeczne z przepisami prawa lub umową o pracę. Pracownik jest obowiązany w szczególności:

- przestrzegać czasu pracy ustalonego w zakładzie pracy,
- przestrzegać regulaminu pracy i ustalonego w zakładzie pracy porządku,
- przestrzegać przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, a także przepisów przeciwpożarowych,
- dbać o dobro zakładu pracy, chronić jego mienie oraz zachować w tajemnicy informacje, których ujawnienie mogłoby narazić pracodawcę na szkodę,
- przestrzegać tajemnicy określonej w odrębnych przepisach,
- przestrzegać w zakładzie pracy zasad współżycia społecznego.

Zgodnie z art. 211 Kp. podstawowym obowiązkiem pracownika jest przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. W szczególności pracownik jest obowiązany:

- znać przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać się wymagającym egzaminom sprawdzającym,
- wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy,
- stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleconym badaniom lekarskim i stosować się do wskazań lekarskich,
- niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,
- współdziałać z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy.



obowiązki określone w art. 211 Kp. w zakresie określonym przez pracodawcę ciąży również na osobach fizycznych wykonujących pracę na innej podstawie niż stosunek pracy, a także na osobach prowadzących na własny rachunek działalność gospodarczą w zakładzie pracy lub w miejscu wyznaczonym przez pracodawcę (art. 304 Kp.).

KARY PORZĄDKOWE - wobec pracownika

Pracownik podlega tzw. odpowiedzialności porządkowej. Za nieprzestrzeganie przepisów bhp pracodawca może zastosować w stosunku do niego karę porządkową, np. upomnienie lub naganę, albo nałożenie kary pieniężnej. Kara pieniężna może być też nałożona w przypadku opuszczenia przez pracownika pracy bez

usprawiedliwienia, stawienia się do pracy w stanie nietrzeźwym lub spożywania alkoholu w czasie pracy. Tryb nakładania kar, tryb odwoławczy, zatarcie kary określają (art. 109 - 112 Kp.).

PRAWA PRACOWNIKA

Poprzez nawiązanie stosunku pracy pracownik zobowiązuje się do wykonywania pracy określonego rodzaju na rzecz pracodawcy, pod jego kierownictwem i za odpowiednim wynagrodzeniem.

Zgodnie z art.210 Kp. pracownik ma prawo:

- powstrzymać się od wykonania pracy w sytuacji, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika albo gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom. O fakcie powstrzymania się od pracy pracownik obowiązany jest niezwłocznie powiadomić przełożonego,
- oddalić się z miejsca zagrożenia w sytuacji, kiedy pomimo że powstrzymał się od pracy, zagrożenie nadal istnieje, również powiadamiając o tym fakcie przełożonego.



za czas powstrzymania się od wykonywania pracy lub oddalenia się z miejsca zagrożenia w/w przypadkach pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia.

OBOWIĄZKI KIEROWNIKA

Zgodnie z art. 212 Kp. na osobie kierującej pracownikami oprócz tego, że ciąży na niej obowiązki pracownika, kierownik zobowiązany jest także:

- organizować stanowiska pracy zgodnie z przepisami i zasadami bhp,
- dbać o sprawność środków ochrony indywidualnej oraz ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
- organizować, przygotowywać i prowadzić prace, uwzględniając zabezpieczenie pracowników przed wypadkami przy pracy, chorobami zawodowymi i innymi chorobami związanymi z warunkami środowiska pracy,
- dbać o bezpieczny i higieniczny stan pomieszczeń pracy i wyposażenia technicznego, a także o sprawność środków ochrony zbiorowej i ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
- egzekwować przestrzeganie przez pracowników przepisów i zasad bhp,
- zapewniać wykonanie zaleceń lekarza sprawującego opiekę zdrowotną nad pracownikami.

KARY PORZĄDKOWE - wobec kierownika

Osoba kierująca pracownikami w przypadku niewypełnienia obowiązków, określonych w art.212 Kp., podlega odpowiedzialności porządkowej i pracodawca może wobec niej zastosować jedną z kar przewidzianych w art.108 Kp. Osoba kierująca pracownikami lub innymi osobami fizycznymi w przypadku nieprzestrzegania przepisów bhp podlega także odpowiedzialności wykroczeniowej z art.283 Kp. W szczególnych przypadkach - jeśli naruszenie przepisów bhp nosi znamię przestępstwa - osoba kierująca pracownikami może podlegać odpowiedzialności karnej (art. 220-221 Kodeksu karnego Dz.U.1997.88.553 ze zm.)

SZKOLENIA BHP

Rodzaje szkoleń bhp:

- **szkolenie wstępne** przed dopuszczeniem nowego pracownika do pracy
 - instruktaż ogólny,
 - instruktaż stanowiskowy,
- **szkolenie okresowe,**

dotatkowe:

- instruktaże stanowiskowe codzienne (np. przy pracach szczególnie niebezpiecznych),
- instruktaże stanowiskowe po zmianie stanowiska pracy,
- specjalistyczne (prace na wysokości, dla hakowych itp.)



Proszę obudź mnie, jeżeli kiedykolwiek jeszcze zaśpię na Szkoleniu BHP !!!

Terminy przeprowadzania szkoleń bhp:

Stanowisko pracy	Rodzaj szkolenia		
	wstępne	1-wsze okresowe	kolejne okresowe
Pracownicy na stanowiskach robotniczych	przed dopuszczeniem do pracy	do 12(6) m-cy od rozpoczęcia pracy	nie rzadziej niż raz na 3 (1*) lat
Pracownicy na stanowiskach administracyjno-biurowych	przed dopuszczeniem do pracy	do 12 m-cy od rozpoczęcia pracy	nie rzadziej niż raz na 6 (5) lat
Osoby kierujące pracownikami	przed dopuszczeniem do pracy	do 6 m-cy od rozpoczęcia pracy	nie rzadziej niż raz na 5 lat
Pracownicy inżyniersko-techniczni	przed dopuszczeniem do pracy	do 12 m-cy od rozpoczęcia pracy	nie rzadziej niż raz na 5 lat
Pracownicy wykonujący zadania służby bhp w zakładzie	przed dopuszczeniem do pracy	do 12 m-cy od rozpoczęcia pracy	nie rzadziej niż raz na 5 lat

* dotyczy pracowników zatrudnionych przy pracach szczególnie niebezpiecznych.

WYPADKI PRZY PRACY / w drodze do pracy

W razie wypadku przy pracy pracodawca jest obowiązany:

- **podjąć** niezbędne działania eliminujące lub ograniczające zagrożenie,
- **zapewnić** udzielenie pierwszej pomocy osobom poszkodowanym,
- **ustalić** w przewidzianym trybie okoliczności i przyczyny wypadku oraz
- **zastosować** odpowiednie środki zapobiegające podobnym wypadkom.



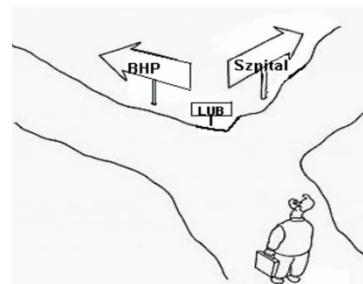
pracodawca jest obowiązany niezwłocznie zawiadomić właściwego okręgowego inspektora pracy i prokuratora o **śmiertelnym, ciężkim lub zbiorowym** wypadku przy pracy oraz o **każdym innym wypadku, który wywołał wymienione skutki, mającym związek z pracą, jeżeli może być uznany za wypadek przy pracy**. Pracodawca jest obowiązany prowadzić **rejestr wypadków przy pracy**. Koszty związane z ustalaniem okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy ponosi pracodawca.

Za wypadek przy pracy uważa się:

- nagłe zdarzenie,
- wywołane przyczyną zewnętrzną,
- powodujące uraz lub śmierć,
- które nastąpiło w związku z pracą.

Za wypadek w drodze z pracy uważa się:

- jeśli wypadek nastąpił w drodze do pracy lub z pracy, jeżeli droga do pracy lub z pracy była drogą najkrótszą i nie została przerwana,
- jeśli wypadek nastąpił w drodze do pracy lub z pracy, mimo że droga została przerwana, jeżeli przerwa była życiowo uzasadniona i jej czas nie przekraczał granic potrzeby,
- jeśli wypadek nastąpił w drodze do pracy lub z pracy również wówczas, gdy droga, nie będąc drogą najkrótszą, była dla pracownika ze względów komunikacyjnych najdogodniejsza.



ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ ORAZ ODZIEŻ I OBUWIE ROBOCZE

Pracodawca jest obowiązany dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie:

- **środki ochrony indywidualnej** zabezpieczające przed działaniem niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników występujących w środowisku pracy oraz informować go o sposobach posługiwania się tymi środkami. Powinny spełniać wymagania dotyczące oceny zgodności określone w odrębnych przepisach,
- **odzież i obuwie robocze**, spełniające wymagania określone w Polskich Normach:
 - jeżeli odzież własna pracownika może ulec zniszczeniu lub znacznemu zabrudzeniu,
 - ze względu na wymagania technologiczne, sanitarne lub bezpieczeństwa i higieny pracy.



pracownik ma bezwzględny obowiązek stosowania mu przydzielonej mu odzieży, obuwia oraz środków ochrony indywidualnej !!



Pracodawca nie może dopuścić pracownika do pracy bez odzieży i obuwia roboczego, jeśli ich stosowanie jest wymagane na danym stanowisku pracy (art. 237 §1 Kp.).

Możliwość korzystania z własnej odzieży roboczej pracownika jest niedopuszczalna na stanowiskach pracy:

- na których wykonywane są prace związane z bezpośrednią obsługą maszyn i innych urządzeń technicznych oraz
- na których wykonywane prace powodujące intensywne brudzenie lub skażenie odzieży i obuwia roboczego środkami chemicznymi lub promieniotwórczymi albo materiałami biologicznie zakaźnymi.



Środki ochrony indywidualnej używane są do czasu utraty ich cech ochronnych. Jeżeli środki ochrony indywidualnej utraciły swoją funkcję ochronną, ponieważ upłynął termin ich przydatności do użycia lub uległy uszkodzeniu, pracodawca zobowiązany jest niezwłocznie wyposażyć pracowników w środki spełniające tę funkcję.

niedostarczenie pracownikowi środków ochrony indywidualnej, jak również dostarczenie środków ochrony niespełniających wymagań oceny zgodności jest wykroczeniem zagrożonym karą grzywny (art. 283 § 2 pkt 4 Kp.).



CZYNNIKI SZKODLIWE I UCIAŹLIWE W ŚRODOWISKU PRACY.

Czynnik szkodliwy – czynnik, którego oddziaływanie na pracującego może prowadzić lub prowadzi do schorzenia, traktowanego jako choroba zawodowa.

Czynnik uciążliwy – czynnik, którego oddziaływanie na pracownika może być przyczyną złego samopoczucia lub nadmiernego zmęczenia, które nie prowadzi, jednak do trwałego pogorszenia stanu zdrowia.

Czynnik niebezpieczny – czynnik, który może prowadzić do powstania urazu - wypadku przy pracy.



w zależności od poziomu oddziaływania lub innych warunków czynnik uciążliwy może stać się szkodliwym, a szkodliwy – niebezpiecznym (np. hałas).

Zgodnie z art. 227 §1 Kp. pracodawca jest obowiązany stosować środki zapobiegające chorobom zawodowym i innym chorobom związanym z wykonywaną pracą, w szczególności:

- utrzymywać w stanie stałej sprawności urządzenia ograniczające lub eliminujące szkodliwe dla zdrowia czynniki środowiska pracy oraz urządzenia służące do pomiarów tych czynników,
- **przeprowadzać, na swój koszt, badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia**, rejestrować i przechowywać wyniki tych badań i pomiarów oraz udostępniać je pracownikom.

PRACE SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNE

Prace szczególnie niebezpieczne to takie, gdzie ryzyko wypadkowe ze względu na ich specyfikę, stosowane materiały niebezpieczne, warunki miejscowe wykonywania jest większe niż przy pracach innego rodzaju. Przez prace szczególnie niebezpieczne rozumie się:

- prace określone w ogólnych przepisach bhp jako szczególnie niebezpieczne,
- prace określone jako szczególnie niebezpieczne w branżowych przepisach dotyczących bhp,
- określone jako szczególnie niebezpieczne w instrukcjach eksploatacji urządzeń i instalacji,
- inne prace o zwiększonym zagrożeniu lub wykonywane w utrudnionych warunkach, uznane przez pracodawcę za szczególnie niebezpieczne.

Przy wykonywaniu takich prac należy zapewnić:

- **bezpośredni nadzór** nad tymi pracami wyznaczonych w tym celu osób,
- **odpowiednie środki zabezpieczające**, zarówno organizacyjne, jak i techniczne w postaci asekuracji pracujących, zastosowania środków ochrony zbiorowej (automatyczna wentylacja lub odpylanie), ewentualnie środków ochrony indywidualnej (aparaty tlenowe, urządzenia samohamowne chroniące przed upadkiem z wysokości) oznakowania stref niebezpiecznych itp.
- **instruktaż pracowników** w szczególności obejmujący imienny podział pracy, kolejność wykonywania zadań, wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy przy poszczególnych czynnościach, pracę na pisemne polecenie, postępowanie w sytuacjach awaryjnych.



pracodawca jest obowiązany do ustalenia i aktualizowania wykazu prac szczególnie niebezpiecznych, występujących w zakładzie pracy. Formę prowadzenia tych dokumentów ustala pracodawca.

PRACE WYMAGAJĄCE SZCZEGÓLNEJ SPRAWNOŚCI PSYCHOFIZYCZNEJ

Za prace wymagające szczególnej sprawności psychofizycznej obligatoryjnie uznane są prace wymienione w rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej w sprawie rodzajów prac wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej (Dz.U.1996.62.287 ze zm.)

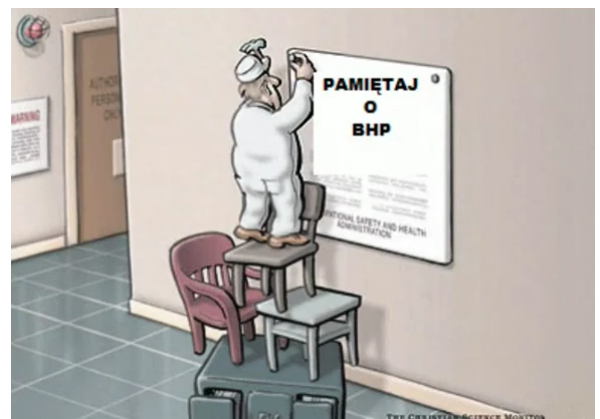
Pracodawca obowiązany jest po konsultacji z pracownikami lub ich przedstawicielami ustalić w zakładzie **wykaz prac wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej**.



pracownik ma także prawo po uprzednim zawiadomieniu przełożonego, powstrzymać się od wykonywania pracy wymagającej szczególnej sprawności psychofizycznej w przypadku, gdy jego stan psychofizyczny nie zapewnia bezpiecznego wykonywania pracy i stwarza zagrożenie dla innych osób.



Przepisy nie wymagają, aby stan niedyspozycji psychofizycznej był potwierdzony (poświadczony) badaniami lekarskimi. **W przypadku niedyspozycji psychofizycznej pracownik nie zachowuje prawa do wynagrodzenia.**





Pracodawca może odmówić pracownikowi zgody na powstrzymanie się od wykonywania pracy ze względu na złą sprawność psychofizyczną. Ponosi jednak wtedy wszelkie konsekwencje takiej decyzji.

PRACE WYKONYWANE PRZEZ CO NAJMNIEJ DWIE OSOBY

Pracodawca, zgodnie z art. 225 Kp., obowiązany jest zapewnić, aby prace, przy których istnieje możliwość wystąpienia szczególnego zagrożenia dla zdrowia lub życia ludzkiego, były wykonywane przez co najmniej dwie osoby, w celu zapewnienia asekuracji.

Pracodawca obowiązany jest po konsultacji z pracownikami lub ich przedstawicielami ustalić w zakładzie **wykaz prac wykonywanych przez co najmniej dwie osoby**.

OCHRONA PRACY KOBIET

Przepisy Kodeksu Pracy art. 176 Kp. zakazują zatrudniania kobiet przy pracach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia. Szczegółowy wykaz tych prac zawiera rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz.U.2017.796)

Zakaz zatrudniania kobiet przy pracach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia ma charakter bezwzględny, co oznacza, że przy pracach wymienionych w wykazie nie można zatrudniać kobiet nawet za ich zgodą.

Wykaz prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet obejmuje prace:

- związane z wysiłkiem fizycznym, transportem ciężarów i wymuszoną pozycją ciała,
- w mikroklimacie zimnym, gorącym i zmiennym,
- w hałasie i drganiach,
- pod ziemią, poniżej powierzchni gruntu i na wysokości,
- w podwyższonym i obniżonym ciśnieniu,
- w narażeniu na działanie substancji chemicznych,
- w kontakcie ze szkodliwymi czynnikami biologicznymi,
- narażające na działanie pól elektromagnetycznych, promieniowania jonizującego i nadfioletowego
- przy monitorach ekranowych,
- grożące ciężkimi urazami fizycznymi i psychicznymi.

Część prac wymieniona w wykazie jest całkiem wzbroniona w okresach, gdy zdrowie kobiety podlega szczególnej ochronie – **to znaczy w okresie ciąży i w okresie karmienia**.

Zgodnie z art.104¹ Kp. pracodawca ma obowiązek sporządzić **wykaz uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią**, które występują w jego zakładzie.

RĘCZNE PRACE TRANSPORTOWE

Masa przemieszczanego ładunku, gdy jest zbyt duża i przewyższa możliwości człowieka, może stanowić poważne zagrożenie dla jego zdrowia. W krajowych przepisach zawarte są dopuszczalne wartości mas, których niedotrzymanie może wywołać konsekwencje zdrowotne. Przedstawiono je poniżej:

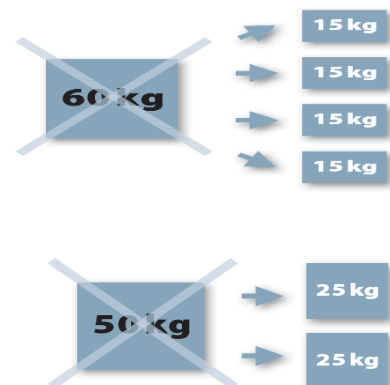
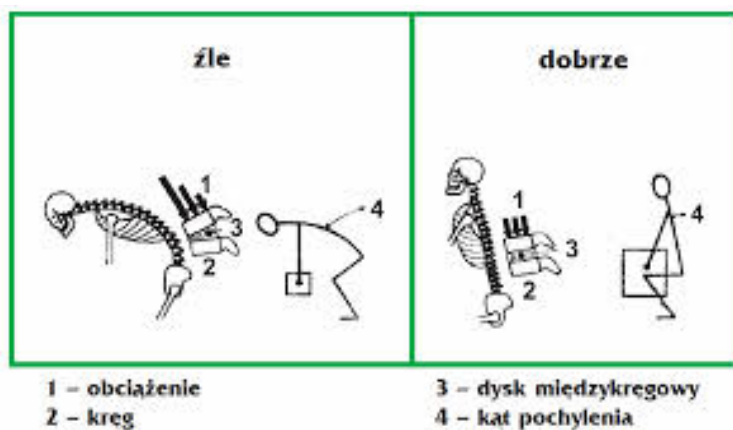
		Mężczyźni	Kobiety	Młodociani	
				Chłopcy	Dziewczęta
Przenoszenie	praca stała	30 kg	12 kg	12 kg	8 kg
	praca dorywcza ¹	50 kg	20 kg	20 kg	14 kg
Pchanie/ciągnięcie	wózek ²	450 kg	80 kg	80 kg	zakaz ⁴
	taczka ³	100 kg	50 kg	50 kg	zakaz

¹ Praca dorywcza – wykonywana do czterech razy na godzinę (jednak łączny czas jej trwania nie może przekraczać 4 godzin na dobę).

² Wartość w tabeli określa dopuszczalną masę ładunku łącznie z masą wózka.

³ Wartość w tabeli określa dopuszczalną masę ładunku łącznie z masą taczki.

⁴ Zakaz dotyczy przewożenia ładunków na wózkach 2-kołowych poruszanych ręcznie.



MAGAZYNOWANIE

Materiały i inne przedmioty - powinny być magazynowane w pomieszczeniach i miejscach do tego przeznaczonych. Przy składowaniu materiałów należy:

- określić dla każdego rodzaju składowanego materiału miejsce, sposób i dopuszczalną wysokość składowania,
- zapewnić, aby masa składowanego ładunku nie przekraczała dopuszczalnego obciążenia urządzeń przeznaczonych do składowania (regałów, podestów itp.),
- zapewnić, aby masa składowanego ładunku, łącznie z masą urządzeń przeznaczonych do jego składowania i transportu, nie przekraczała dopuszczalnego obciążenia podłóg i stropów, na których odbywa się składowanie,
- wywiesić czytelne informacje o dopuszczalnym obciążeniu podłóg, stropów i urządzeń przeznaczonych do składowania.

Regały powinny mieć odpowiednio wytrzymałą i stabilną konstrukcję oraz zabezpieczenia przed ich przewróceniem się.

Szerokość odstępów między regałami powinna być odpowiednia do stosowanych środków transportowych oraz powinna umożliwiać bezpieczne operowanie tymi środkami i ładunkami.

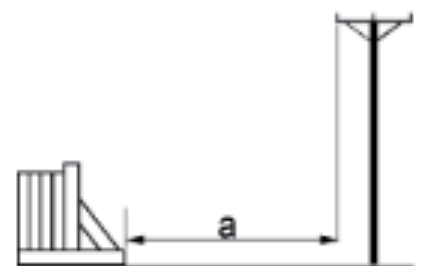
Niedopuszczalne jest składowanie materiałów bezpośrednio pod elektroenergetycznymi liniami napowietrznymi lub w odległości mniejszej (licząc w poziomie od skrajnych przewodów) niż:

a = 2 m - od linii niskiego napięcia,

a = 5 m - od linii wysokiego napięcia do 15 kV,

a = 10 m - od linii wysokiego napięcia do 30 kV,

a = 15 m - od linii wysokiego napięcia powyżej 30 kV



ZNAKI I SYGNAŁY BEZPIECZEŃSTWA

Pracodawca powinien zapewnić stosowanie znaków lub sygnałów bezpieczeństwa wszędzie tam, gdzie nie można zlikwidować zagrożenia środkami ochrony zbiorowej lub innymi środkami stosowanymi w organizacji pracy.

W zależności od rodzaju stosowanego transportu - w zakładzie pracy powinny być stosowane odpowiednie znaki i sygnały używane w transporcie drogowym, kolejowym, śródlądowym, morskim i powietrznym.

Pracodawca powinien zapewnić pracownikom instrukcje dotyczące stosowanych znaków i sygnałów bezpieczeństwa, obejmujące w szczególności:

- znaczenie znaków i sygnałów,
- zasady zachowania się pracowników, których mogą one dotyczyć.

Znaki zakazu, ostrzegawcze, nakazu, ewakuacyjne i informacyjne powinny być stosowane, jako znaki stałe.



KOLORYSTYKA ZNAKÓW

	Zakaz	Ppoż.
	Ostrzeżenie	
	Zabezpieczenie Pierwsza pomoc	
	Nakaz	Informacja

MASZyny I INNE URZĄDZENIA TECHNICZNE

Zgodnie z art. 215 Kp. pracodawca jest obowiązany zapewnić, aby stosowane maszyny i inne urządzenia techniczne zapewniały bezpieczne i higieniczne warunki pracy, w szczególności zabezpieczały pracownika przed:

- urazami,
- działaniem niebezpiecznych substancji chemicznych,
- porażeniem prądem elektrycznym,
- nadmiernym hałasem oraz działaniem drgań mechanicznych i promieniowania,
- szkodliwym i niebezpiecznym działaniem czynników środowiska pracy,
- a także uwzględniały zasady ergonomii.



niedopuszczalne jest wyposażanie stanowisk pracy w maszyny i inne urządzenia techniczne, które nie spełniają wymagań dotyczących oceny zgodności określonych w odrębnych przepisach.

Maszyny i inne urządzenia techniczne - powinny spełniać wymagania bhp, przez cały okres ich użytkowania w szczególności:

- każda maszyna powinna być wyposażona w element sterowniczy przeznaczony do jej całkowitego i bezpiecznego zatrzymywania,
- gdy jest to konieczne w związku z zagrożeniami, jakie stwarza maszyna, i jej nominalnym czasem zatrzymania się, maszyna powinna być wyposażona w urządzenie do zatrzymywania awaryjnego,
- elementy sterownicze maszyn mające wpływ na bezpieczeństwo muszą być widoczne i możliwe do zidentyfikowania oraz oznakowane zgodnie z wymaganiami określonymi w PN,
- w przypadku zespołowej obsługi maszyny lub gdy stwarza ona zagrożenie dla otoczenia, należy zapewnić sygnalizację ostrzegawczą i alarmową - łatwo dostrzegalną i zrozumiałą,
- maszyny wielostanowiskowe powinny być wyposażone w urządzenia sygnalizacji dźwiękowej lub świetlnej automatycznie wysyłające sygnały uprzedzające o uruchomieniu maszyny.

POMIESZCZENIA PRACY

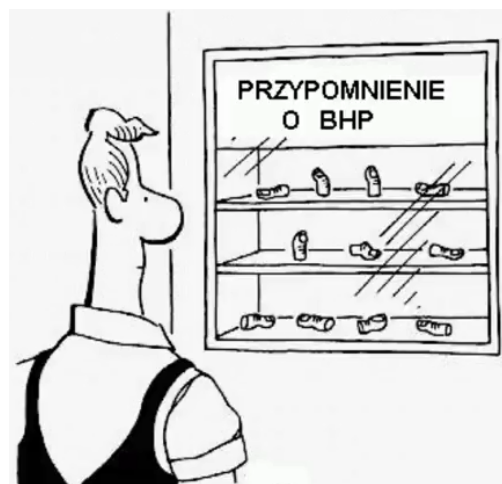
Budynki i inne obiekty budowlane, w których znajdują się pomieszczenia pracy, powinny być zbudowane i utrzymywane zgodnie z wymaganiami określonymi w ustawie Prawo Budowlane.

Zgodnie z art. 214 Kp. oraz ogólnymi przepisami bhp **pracodawca obowiązany jest:**

- zapewniać pomieszczenia pracy odpowiednie do rodzaju wykonywanych prac i liczby zatrudnionych pracowników,
- utrzymywać obiekty budowlane i znajdujące się w nich pomieszczenia pracy, a także tereny i urządzenia z nimi związane w stanie zapewniającym bezpieczne i higieniczne warunki pracy,
- zapewnić na terenie zakładu pracy oznakowanie, zgodnie z Polskimi Normami i właściwymi przepisami:
 - drogi komunikacyjne i transportowe – „drogi”,
 - drogi dla pieszych – „przejścia”,
 - dojazdy pożarowe.

Pomieszczenie przeznaczone na pobyt pracowników, w którym wykonywana jest praca dzieli się na:

- **pomieszczenie stałej pracy** – pomieszczenie pracy, w którym łączny czas przebywania tego samego pracownika w ciągu jednej doby przekracza 4 godziny,
- **pomieszczeniu czasowej pracy** – pomieszczenie pracy, w którym łączny czas przebywania tego samego pracownika w ciągu jednej doby trwa od 2 do 4 godzin.



POMIESZCZENIA HIGIENICZNO-SANITARNE

Pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom pomieszczenia i urządzenia higieniczno-sanitarne, których rodzaj, ilość i wielkość powinny być dostosowane do liczby zatrudnionych pracowników, stosowanych technologii i rodzaju pracy oraz warunków w jakich ta praca jest wykonywana.

Pomieszczenia higieniczno-sanitarne powinny być ogrzewane, oświetlone i wentylowane zgodnie z przepisami techniczno-budowlanymi i PN.

Pracodawca jest obowiązany utrzymywać pomieszczenia higieniczno-sanitarne oraz znajdujące się w nich urządzenia w stanie zapewniającym bezpieczne i higieniczne korzystanie z nich przez pracowników.

Do pomieszczeń higieniczno-sanitarnych zalicza się:

- szatnie,
- umywalnie i pomieszczenia z natryskami,
- ubikacje / ustępy,
- jadalnie,
- suszarnie, pomieszczenia do odpylania odzieży,
- pomieszczenia do schronienia się przed zimnem,





USTAWA

o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych

ORGANIZACJA STANOWISKA PRACY

Na stanowiskach pracy należy zapewnić wynikającą z technologii powierzchnię oraz odpowiednie urządzenia pomocnicze przeznaczone na składowanie materiałów, wyrobów, przyrządów, narzędzi i odpadów.

Na stanowiskach pracy nie wolno przechowywać surowców, gotowych wyrobów, materiałów pomocniczych i odpadów w ilościach większych od wynikających z potrzeb technologicznych, umożliwiających utrzymanie ciągłości pracy na danej zmianie.

Do każdego stanowiska pracy powinno być zapewnione bezpieczne i wygodne dojście, przy czym jego wysokość na całej długości nie powinna być mniejsza w świetle niż 2 m; w przypadkach uzasadnionych min. 1,8 m przy jego odpowiednim zabezpieczeniu i oznakowaniu zgodnie z PN.

Przejścia między maszynami, a innymi urządzeniami lub ścianami przeznaczone tylko do obsługi tych urządzeń powinny mieć szerokość co najmniej 0,75 m; a w przypadku ruchu dwukierunkowego, co najmniej 1 m.

Pracodawca zatrudniający pracowników niepełnosprawnych powinien zapewnić dostosowanie stanowisk pracy oraz dojść do nich - do potrzeb i możliwości tych pracowników, wynikających ze zmniejszonej sprawności.

Na każdego pracownika powinno przypadać co najmniej **13 m³** wolnej objętości pomieszczenia oraz co najmniej **2 m²** wolnej powierzchni podłogi.

STANOWISKA WYPOSAŻONE W MONITORY EKRANOWE

Pracownikiem wykonującym pracę przy komputerze jest każda osoba zatrudniona przez pracodawcę (w tym praktykant i stażysta), użytkująca w czasie pracy monitor ekranowy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy, a więc co najmniej przez 4 godziny dziennie.

Przerwy w pracy - pracodawca ma obowiązek tak organizować pracę, aby zapewnić pracownikom po każdej godzinie nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego zmianę rodzaju pracy na inną nieobciążającą nadmiernie wzroku lub wykonywaną w zmienionej pozycji ciała. Jeżeli nie jest w stanie tego zrobić, musi zapewnić pracownikowi co najmniej 5-minutową przerwę w pracy po każdej godzinie pracy z komputerem.

Okulary korygujące - pracodawca ma obowiązek zapewnić pracownikom wykonującym pracę przy stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe okulary korygujące wzrok. Podstawą, aby pracodawca miał obowiązek refinansowania okularów, konieczność ich noszenia podczas pracy przy monitorze powinna być stwierdzona podczas badań lekarza medycyny pracy. W związku z tym, gdy pracownik przedstawi pracodawcy orzeczenie lekarza medycyny pracy, z których wynika, że podczas pracy z monitorem ekranowym musi on nosić okulary korygujące wzrok, pracodawca ma obowiązek pokryć koszty zakupu takich okularów.

Wysokość kwot pieniężnych przeznaczonych na refinansowanie okularów określa sam pracodawca w przepisach wewnętrznych.

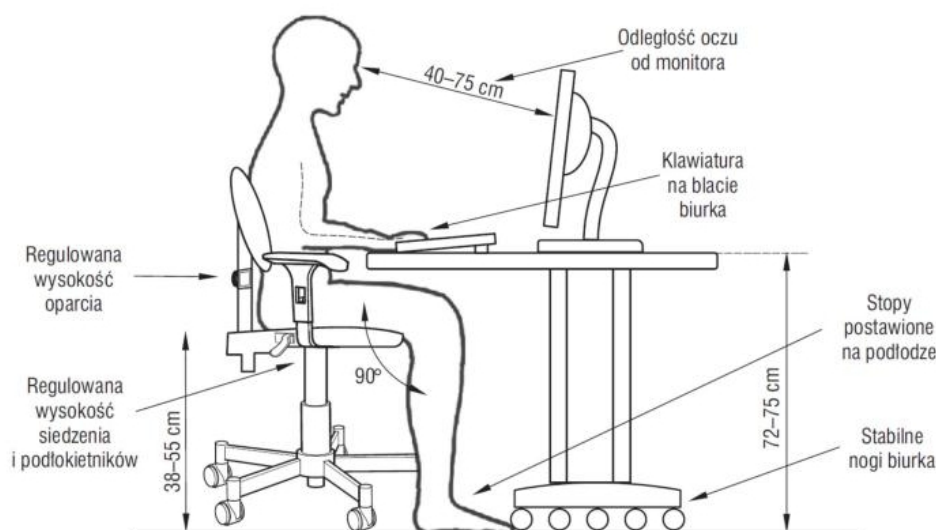
Praca przy komputerze, wykonywana codziennie dłużej niż 4 godziny, może być uciążliwa, gdyż:

- intensywna praca wzrokowa może powodować dolegliwości wzroku, bóle głowy, zmęczenie i znużenie,
- długotrwałe unieruchomienie może być przyczyną dolegliwości pleców, barków, kręgosłupa, spłycenia oddechu, spowolnienia krążenia, zwłaszcza w obrębie nóg,
- zła organizacja pracy, szybkie tempo, presja terminów, odosobnienie podczas pracy, złe oprogramowanie, brak wsparcia w trudnych sytuacjach, mogą powodować stres prowadzący do zmęczenia, znużenia, frustracji, wypalenia zawodowego.

Jeżeli:

- odczuwasz po pracy bóle głowy, dolegliwości oczu (pieczenie, łzawienie itp.) - **zwróć szczególną uwagę na oświetlenie pomieszczenia i dokumentów, kontrasty i odbicia na ekranie, odległość i kąt, pod jakim obserwujesz ekran komputera,**
- odczuwasz bóle pleców, kręgosłupa, drętwienie nóg - **zwróć uwagę na swoje stanowisko, zwłaszcza na wysokość siedziska, odchylenie oparcia,**
- odczuwasz napięcie psychiczne, zmęczenie - **zwróć uwagę na organizację swojej pracy, tempo, presję czasu, stosunki w zespole.**

Prawidłowe ustawienie stanowiska pracy



RYZYKO ZAWODOWE

Pracodawca ocenia ryzyko zawodowe występujące przy wykonywanych pracach, w szczególności przy doborze wyposażenia stanowisk i miejsc pracy, stosowanych substancji i preparatów chemicznych, biologicznych, rakotwórczych lub mutagennych oraz zmianie organizacji pracy.

Dokument potwierdzający dokonanie oceny ryzyka zawodowego powinien uwzględniać w szczególności opis ocenianego stanowiska pracy, w tym wyszczególnienie:

- stosowanych maszyn, narzędzi i materiałów,
- wykonywanych zadań,
- występujących na stanowisku niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych czynników środowiska pracy,
- stosowanych środków ochrony zbiorowej i indywidualnej,
- osób pracujących na tym stanowisku,
- wyniki przeprowadzonej oceny ryzyka zawodowego dla każdego z czynników środowiska pracy oraz niezbędne środki profilaktyczne zmniejszające ryzyko,
- datę przeprowadzonej oceny oraz osoby dokonujące oceny.

INSTRUKCJE BHP

Pracodawca jest obowiązany udostępnić pracownikom, do stałego korzystania, aktualne instrukcje bezpieczeństwa i higieny pracy dotyczące:

- stosowanych w zakładzie procesów technologicznych oraz wykonywania prac związanych z zagrożeniami wypadkowymi lub zagrożeniami zdrowia pracowników,
- obsługi maszyn i innych urządzeń technicznych,
- postępowania z materiałami szkodliwymi dla zdrowia i niebezpiecznymi,
- udzielania pierwszej pomocy,
- postępowania na wypadek wypadku, pożaru.

Instrukcje - powinny w sposób zrozumiały dla pracowników wskazywać :

- czynności, które należy wykonać przed rozpoczęciem danej pracy,
- zasady i sposoby bezpiecznego wykonywania pracy,
- czynności do wykonania po jej zakończeniu,
- zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych, stwarzających zagrożenia dla życia lub zdrowia pracowników.



OZNAKOWANIE MIESZANIN CHEMICZNYCH



OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA

Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, jak łatwo jest spowodować pożar. Uświadamiamy sobie to dopiero w momencie, kiedy jest już najczęściej za późno. Dlatego w tym numerze kompleksowo omówimy, jak uniknąć pożaru oraz co zrobić, gdy pożar już wybuchnie.

Co to jest pożar?

Pożarem nazywamy każdy przypadek niekontrolowanego procesu spalania materiałów palnych.

Co to są strefy pożarowe?

Strefę pożarową stanowi budynek lub jego część oddzielona od innych budynków lub innych części budynku elementami oddzielenia pożarowego (ściany, stropy i drzwi o określonych klasach nośności, szczelności i izolacyjności ogniowej) bądź pasami wolnego terenu o szerokości nie mniejszej niż określone przepisami budowlanymi dopuszczalne odległości od innych budynków.

Czym charakteryzują się drzwi pożarowe?

Drzwiami pożarowymi nazywamy specjalne, automatycznie zamykane lub zasuwane po wywołaniu alarmu pożarowego drzwi, których zadaniem jest powstrzymanie rozprzestrzeniania się ognia przez założony dla ich konstrukcji, określony w minutach czas. Podstawową cechą, jaką powinny się charakteryzować drzwi pożarowe, jest zachowanie ich pełnej sprawności technicznej, a więc szczelności oraz możliwości wielokrotnego ręcznego otwierania i automatycznego zamykania mimo nawet znacznego wzrostu temperatury.

Co to są stałe urządzenia gaśnicze?

Przez pojęcie stałe urządzenia gaśnicze rozumiemy instalacje i inne zamontowane na stałe w obiekcie urządzenia, które w przypadku powstania pożaru są w stanie natychmiast podać na jego ognisko środek gaśniczy. Stałymi urządzeniami gaśniczymi są: wodne lub pianowe instalacje tryskaczowe oraz instalacje wypełniające chronioną strefę dwutlenkiem węgla, gazem obojętnym, takim jak: azot czy argon lub gazowym środkiem o właściwościach antykatalitycznych (inhibicyjnych). Stałe urządzenia gaśnicze mogą być uruchamiane samoczynnie na skutek wzrostu temperatury, automatycznie przez impuls z instalacji wykrywającej pożar lub ręcznie, np. przez otwarcie zaworów.

Co to są systemy sygnalizacji pożarowej?

Systemami sygnalizacji pożarowej nazywamy zespół urządzeń służących do samoczynnego wykrywania i przekazywania informacji o pożarze. Podstawą działania systemu są rozmieszczone w poszczególnych pomieszczeniach tzw. czujki pożarowe, czyli urządzenia reagujące na obecność dymu, wzrost temperatury lub pojawienie się płomieni w nadzorowanym obszarze. Sygnał z czujki przekazywany jest następnie do centrali, która alarmuje sygnałem pracownika ochrony. W nowszych, bardziej rozbudowanych systemach, centrala identyfikuje wzbudzoną czujkę z numerem konkretnego pomieszczenia (lub jego części), drukuje informację o alarmie na papierowej taśmie lub nawet rysuje rzut kondygnacji obiektu z zaznaczonym alarmowanym pomieszczeniem. Uzupełnieniem czujek są rozmieszczane na drogach komunikacji ogólnej przyciski pożarowe (ręczne ostrzegacze pożarowe zwane w skrócie ROP).

Co to jest dźwiękowy system ostrzegawczy?

Dźwiękowy system ostrzegawczy jest to wzbudzone sygnałem z systemu sygnalizacji pożarowej automatyczne urządzenie umożliwiające bez udziału człowieka rozgłaszanie sygnałów ostrzegawczych i komunikatów głosowych dla potrzeb bezpieczeństwa osób przebywających w obiekcie. Stosowanie takich urządzeń wymagane jest m.in. w dużych obiektach handlowych i widowiskowych, teatrach, kinach, dworcach, większych hotelach, sanatoriach i szpitalach.

Co to jest Instrukcja Bezpieczeństwa Pożarowego?

Instrukcja Bezpieczeństwa Pożarowego jest specjalnym opracowywanym indywidualnie na potrzeby konkretnego obiektu dokumentem, w którym właściciel zarządca lub użytkownik zakładu produkcyjnego, magazynowego, obiektu użyteczności publicznej, obiektu zamieszkania zbiorowego oraz innego mogącego pełnić podobną funkcję lub jego części stanowiącej oddzielną strefę pożarową zobowiązany jest szczegółowo określić obowiązujące w nim zasady ochrony przeciwpożarowej. Opracowanie tego dokumentu najlepiej powierzyć jest doświadczonemu specjalście i po zatwierdzeniu go przez właściciela (administratora) wprowadzić w życie odpowiednim stosownym zarządzeniem wewnętrznym.

Czy wszystkie obiekty powinny być wyposażone w gaśnice, a jeżeli tak to, w jakie i w jaką ich liczbę?

Każdy budynek użyteczności publicznej, budynek produkcyjny, magazynowy, inwentarski oraz plac składowy powinien być wyposażony w gaśnice przenośne, spełniające wymagania Polskich Norm będących odpowiednikami norm europejskich (EN) dotyczących gaśnic lub w gaśnice przewoźne zwane dotąd agregatami gaśniczymi.

Na czym ogólnie polega zapobieganie pożarom?

Zapobieganie pożarom polega na przestrzeganiu podstawowych nakazów i zakazów określonych w obowiązujących przepisach przeciwpożarowych. Ich konsekwencją na szczeblu zakładu pracy powinno być opracowanie wewnętrznych aktów prawnych i wdrożenie takich zachowań pracowników, które w swoim efekcie pozwolą wyeliminować lub znacznie zredukować wszelkie sytuacje, w wyniku, których może powstać pożar.

Jakie są najczęściej spotykane przyczyny pożarów?

Najczęściej spotykanymi przyczynami pożarów jest ludzka nieostrożność, nierzadko granicząca z bezmyślnością. Objawia się ona drastycznym lekceważeniem podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz świadomym łamaniem przepisów przeciwpożarowych. Szczególnie powszechne jest nieprzebranie zakazu palenia tytoniu w miejscach niedozwolonych, niewłaściwe zabezpieczenie prac określanych, jako niebezpieczne pożarowo oraz lekceważenie zagrożeń związanych z używaniem cieczy palnych. Drugą pod względem częstotliwości przyczyną występowania pożarów są wady i nieprawidłowa eksploatacja urządzeń elektrycznych, objawiająca się nadmiernym obciążaniem obwodów zasilających, eksploatacją urządzeń niesprawnych technicznie, zwłaszcza z uszkodzonymi kablami i wtykami zasilającymi oraz używanie elektrycznych, przenośnych urządzeń grzewczych w sposób niezgodny z przeznaczeniem i określonymi przez producenta zasadami użytkowania.

Co należy zrobić w przypadku zauważenia pożaru lub innej sytuacji mogącej w swych skutkach spowodować zagrożenie dla ludzi lub mienia?

W przypadku zauważenia pożaru, jego objawów lub stwierdzenia innej, zagrażającej bezpieczeństwu sytuacji należy niezwłocznie powiadomić o zagrożeniu ludzi mogących znaleźć się w jego strefie oraz powiadomić o tym jednostkę ochrony przeciwpożarowej lub policję. O zdarzeniu należy też powiadomić właściciela lub administratora obiektu lub terenu, na którym to zdarzenie ma miejsce. W przypadku, gdy przewidywany rozwój wydarzeń może spowodować bezpośrednio niebezpieczeństwo dla ludzi, należy zarządzić ich ewakuację z zagrożonego obszaru. Działania te należy podjąć jeszcze przed przybyciem straży pożarnej i innych zawodowych służb ratowniczych.

Co robić, jeżeli w zadymionym pomieszczeniu znajdziemy nieprzytomnego człowieka?

Jeżeli człowiek jest nieprzytomny, ale zachowuje podstawowe czynności życiowe (ma wyczuwalny puls i oddycha), należy jak najszybciej ułożyć go w tzw. pozycji bezpiecznej oraz zapewnić mu oddychanie świeżym powietrzem przez wyniesienie go na zewnątrz budynku lub szerokie otwarcie okien. Jeżeli osoba taka nie daje oznak życia, należy natychmiast podjąć czynności resuscytacyjne, to jest sztuczne oddychanie i masaż serca.

W każdym przypadku poszkodowanego należy jak najszybciej przekazać w ręce wykwalifikowanej pomocy medycznej.

W jaki sposób należy gasić palącą się na człowieku odzież?

Do gaszenia palącej się na człowieku odzieży w żadnym przypadku nie wolno jest używać gaśnic. Do gaszenia ubrania na człowieku należy stosować koc gaśniczy, nakrywając nim człowieka. W ten sposób odcinamy dopływ powietrza.

GRUPY POŻARÓW – oznakowanie gaśnic

	Pożary ciał stałych pochodzenia organicznego, przy spalaniu których występuje zjawisko żarzenia (drewno, papier itp.).
	Pożary cieczy palnych i substancji stałych topniejących wskutek ciepła (benzyna, rozpuszczalniki, smoła, topniejące tworzywa sztuczne).
	Pożary gazów palnych (gaz miejski i ziemny, acetylen, propan-butan).



ZASADY PRAWIDŁOWEGO UŻYWANIA GAŚNIC I GASZENIA POŻARU

OBSŁUGA GAŚNICY	
ZDEMIJ GAŚNICĘ Z WIESZAKA	
WYCIĄGNIJ ZAWLECZKĘ	
NACIŚNIJ DŹWIGNIĘ ZAWORU	
WĄŻ I PRĄDOWNICZKĘ SKIERUJ W KIERUNKU	

Źle	Dobrze

SPOSOBY PROWADZENIA EWAKUACJI INDYWIDUALNEJ

Ewakuację indywidualną przewiduje się w stosunku do osób, które nie są zdolne do samodzielnego opuszczenia zagrożonego pożarem pomieszczenia, lub budynku poprzez:

Wyprowadzanie poszkodowanego przez dwóch ratowników

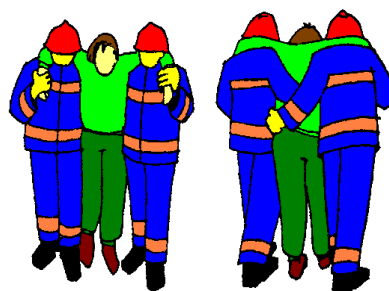
Metoda polega na tym, że poszkodowany obejmuje swoimi kończynami górnymi szyję ratowników. Ratownicy z kolei ręce ewakuowanego przytrzymują za nadgarstki. Ratownicy rękami (wewnętrznymi w stosunku do ewakuowanego) podtrzymują ciało poszkodowanego w okolicy pasa. Poszkodowany może nawet cały ciężar swojego ciała przenieść na ciało ratownika, a nogami nieznacznie dotykać podłogi.

Przenoszenie przez dwie osoby chwytem „kończynowym”

W przypadku, gdy osoba jest w stosunkowo dobrym stanie i nie choruje na choroby wewnętrzne lub nie jest po operacji, a jedynie ogólnie osłabiona, o utrudnionej sprawności ruchowej itp.- ewakuujemy ją chwytem kończynowym. Przenoszenie polega na tym, że jedna osoba chwyta poszkodowanego pod pachy głowę opierając o przednią część tułowia, natomiast druga osoba chwyta za kończyny dolne w okolicach kolan. Kończyny poszkodowanego są rozwarte i znajdują się na wysokości bioder drugiego ratownika. Ratownicy niosą poszkodowanego nogami do przodu.



Rys. Przenoszenie poszkodowanych chwytem „kończynowym”.



Rys. Wyprowadzanie poszkodowanego przez dwóch ratowników.

SYSTEM PIERWSZEJ POMOCY

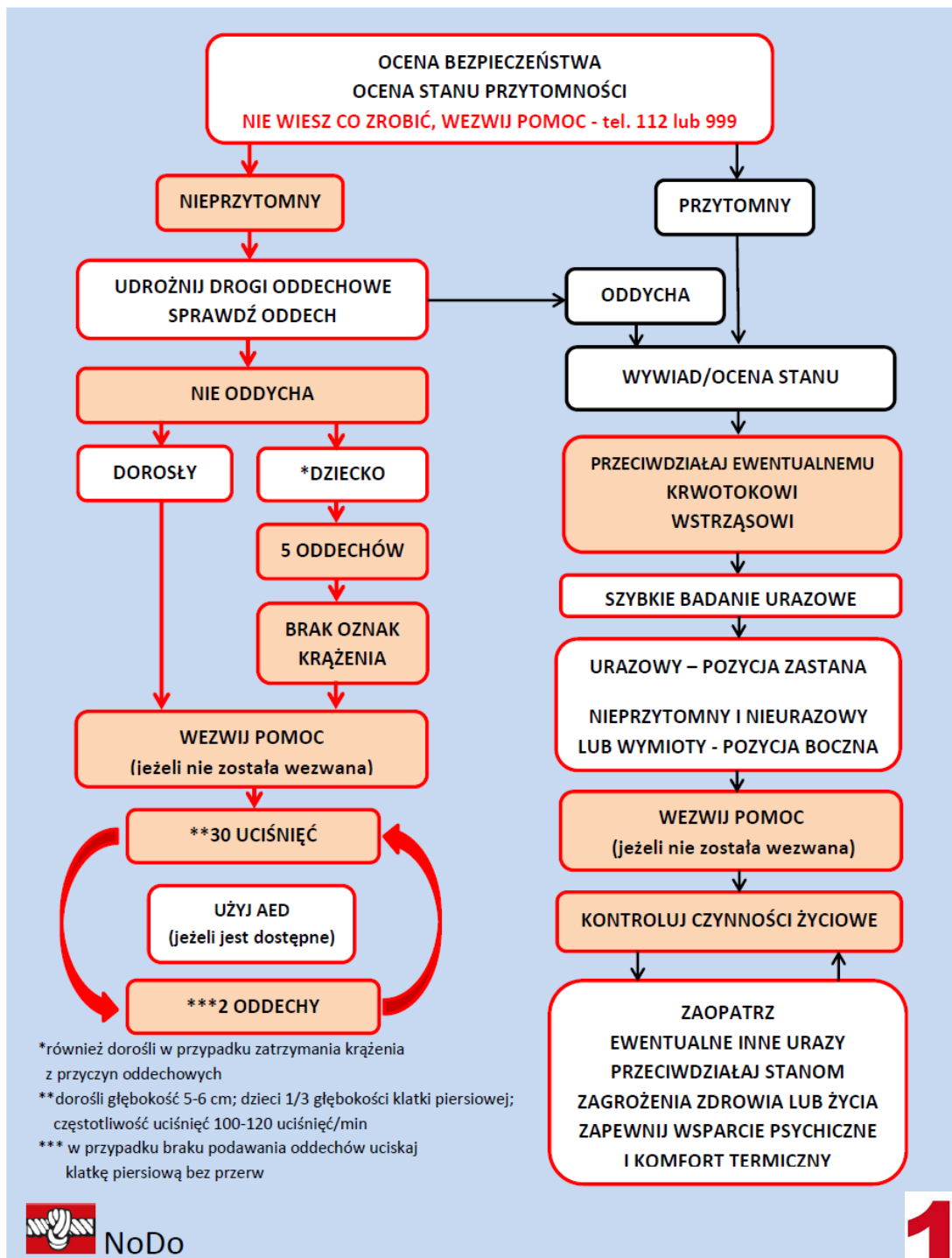
Pracodawca zgodnie z §44 ogólnych przepisów bhp jest obowiązany zapewnić pracownikom sprawnie funkcjonujący system pierwszej pomocy w razie wypadku oraz środki do udzielania pierwszej pomocy, w szczególności pracodawca zapewnia:

- Punkty pierwszej pomocy – odpowiednio oznakowane,
- Odpowiednio wyposażone apteczki,
- Osoby wyznaczone do udzielania pierwszej pomocy,
- Instrukcje udzielania pierwszej pomocy.



Ilość, usytuowanie i wyposażenie punktów pierwszej pomocy i apteczek powinny być ustalone w porozumieniu z lekarzem sprawującym profilaktyczną opiekę zdrowotną nad pracownikami, z uwzględnieniem rodzajów i nasilenia występujących zagrożeń

ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY



NOTATKI:

Organizatorzy szkolenia:



Program szkolenia okresowego z zakresu BHP i PPOŻ. dla stanowisk administracyjno – biurowych i innych

Opracowali:

STARSZY SPECJALISTA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

INSPEKTOR OCHRONY PRZECIWPOŻAROWEJ

M a r e k K r a u s e

M i c h a ł S a d e c k i

.....
Organizator szkolenia

.....
Przedstawiciel pracowników:

.....
Pracodawca:

**RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA OKRESOWEGO PRACOWNIKÓW
GRUPA: ADMINISTRACYJNO - BIUROWA I INNI**

Podstawa prawna

Rozporządzeniem Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 roku w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U.04.180.1860).

1. Cel szkolenia

Celem szkolenia jest aktualizacja i uzupełnienie wiedzy i umiejętności w szczególności z zakresu:

- oceny zagrożeń związanych z wykonywaną pracą,
- metod ochrony przed zagrożeniami dla zdrowia i bezpieczeństwa pracowników,
- kształtowania warunków pracy w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy,
- postępowania w razie wypadku oraz w sytuacjach awaryjnych.

2. Uczestnicy szkolenia

Szkolenie jest przeznaczone dla pracowników Sądu Apelacyjnego w Gdańsku, zatrudnionych na stanowiskach biurowych lub pokrewnych, których charakter pracy wiąże się z narażeniem na czynniki szkodliwe dla zdrowia, uciążliwe lub niebezpieczne albo z odpowiedzialnością w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

3. Sposób organizacji szkolenia

Szkolenie powinno być zorganizowane w formie seminarium lub kursu albo samokształcenia kierowanego - na podstawie szczegółowego programu opracowanego przez organizatora szkolenia.

Podczas szkolenia konieczne jest stosowanie odpowiednich środków dydaktycznych, w szczególności filmów, tablic, prezentacji multimedialnej do prezentowania informacji.

Uczestnicy szkolenia organizowanego w formie samokształcenia kierowanego otrzymują odpowiednie materiały umożliwiające przyswojenie wiadomości i umiejętności objętych programem szkolenia – są one dostarczane w poprzez logowanie się do indywidualnego konta na platformie e-learning i zakończone rozwiązaniem testu on-line.

4. Ramowy program szkolenia

Lp.	Temat szkolenia	Liczba godzin ^{*)}
1	Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem: a) praw i obowiązków pracowników i pracodawców w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy oraz odpowiedzialności za naruszenie przepisów i zasad bhp b) ochrony pracy kobiet i młodocianych, c) wypadków przy pracy i chorób zawodowych oraz świadczeń z nimi związanych d) profilaktycznej ochrony zdrowia pracowników	2
2	Postęp w zakresie oceny zagrożeń czynnikami występującymi w procesach pracy oraz w zakresie metod ochrony przed zagrożeniami dla zdrowia i życia pracowników	2
3	Problemy związane z organizacją stanowisk pracy biurowej, z uwzględnieniem zasad ergonomii, w tym stanowisk wyposażonych w monitory ekranowe i inne urządzenia biurowe	2
4	Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku	2
Razem:		Minimum 8

*) W godzinach lekcyjnych trwających 45 minut.

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA PRACOWNIKÓW | SEMINARIUM

1. Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy:

- Przepisy dotyczące praw i obowiązków pracowników, osób kierujących pracownikami i pracodawców
- Podstawowe informacje dotyczące profilaktycznej ochrony zdrowia pracowników
- Podstawowe informacje dotyczące szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy
- Podstawowe informacje dotyczące wypadków przy pracy, wypadków w drodze do pracy i chorób zawodowych

- Ogólne przepisy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy
- Przepisy dotyczące ochrony pracy kobiet i młodocianych

2. Problemy ergonomii w kształtowaniu warunków pracy

- Przedmiot i zadania z ergonomii
- Obciążenie pracą – temperatura otoczenia, wiek pracownika, czas pracy
- Sposoby zapobiegania zmęczeniu i radzenia sobie ze stresem w pracy (jak uniknąć wypalenia?) – wykład psychologa
- Elementy informacyjne i sterownicze
- Wykorzystanie zasad ergonomii przy projektowaniu: stanowisk pracy, procesów technologicznych, środków ochrony indywidualnej
- Ergonomia na stanowisku biurowym – praca przy komputerze
 - Rola i znaczenie ergonomii w środowisku pracy
 - Przykłady prawidłowych oraz złych rozwiązań – ocena ergonomiczna stanowiska pracy z uzasadnieniem

3. Zagrożenia występujące na stanowiskach pracy

- Analiza i ocena uciążliwości występujących na stanowiskach pracy
- Analiza i ocena zagrożeń występujących na stanowiskach pracy
- Pola elektromagnetyczne - **ogólnie**
- Oświetlenie pomieszczeń i stanowisk pracy
- Zagrożenie pożarowe i wybuchowe
- Instrukcja Bezpieczeństwa Pożarowego
- Zasady bezpiecznego składowania materiałów i odpadów

4. Ustalenie okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy

- Definicja wypadku przy pracy
- Omówienie okoliczności i przyczyn przykładowych wypadków przy pracy w biurze
- Definicja wypadku w drodze do pracy

5. Zasady udzielenia pierwszej pomocy przedlekarskiej

- Organizacja punktów pierwszej pomocy przedlekarskiej
- Wyposażenie apteczek
- Zasady postępowania w razie wypadku zaistniałego w czasie pracy
- Psychologiczne aspekty pomocy poszkodowanym w wypadkach – jak pomóc?
- Zasady postępowania w sytuacjach zagrożeń
- Zasady udzielenia pierwszej pomocy w razie wypadku

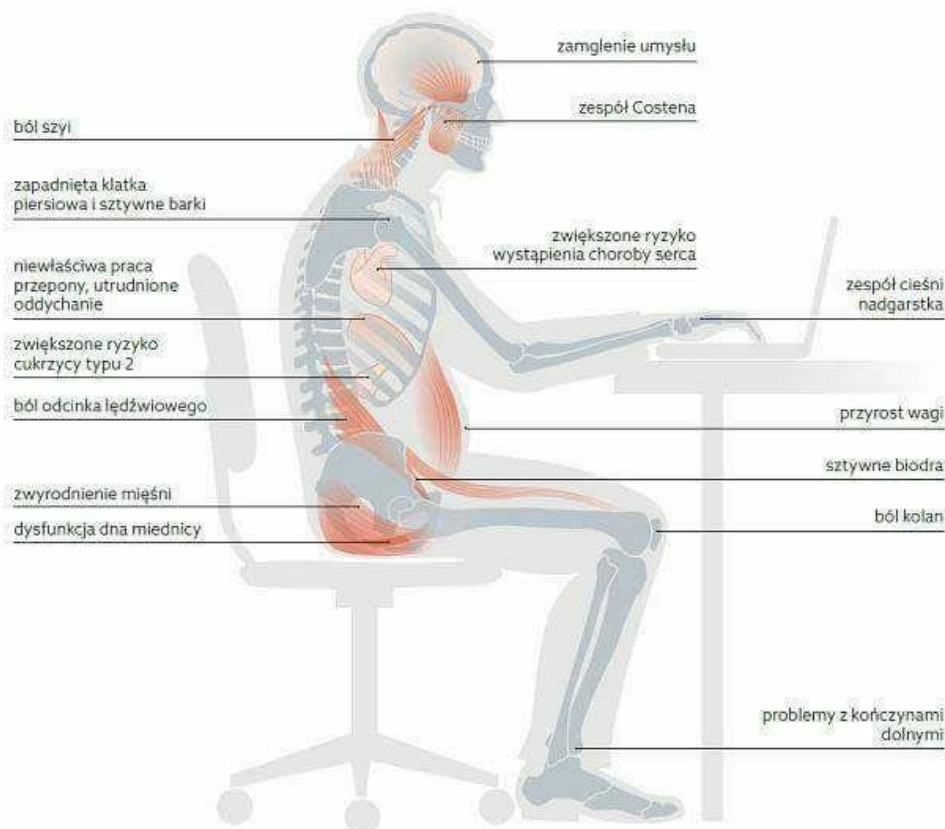
6. Problemy ochrony przeciwpożarowej

- Przyczyny pożarów
- Warunki konieczne do spalania
- Sprzęt i środki gaśnicze – rodzaje, ich przeznaczenie oraz sposoby użycia
- Zagrożenia dla życia i zdrowia ludzi w sytuacjach pożarów
- Sposoby i możliwości ewakuacji ludzi

EGZAMIN PISEMNY – TEST – sprawdzający podstawową wiedzę w zakresie bhp, p.poż i ergonomii

BHP | ERGONOMICZNA PRACA Z KOMPUTEREM - MONITORY

Dlaczego i po co w ogóle jest ergonomia? Zobacz co Ci grozi, jeśli będziesz ją ignorować:



Zawroty i bóle głowy

Spowodowane przeciążeniem oczu, nieergonomicznym stanowiskiem pracy, częstym korzystaniem z okularów i stresem.

Dolegliwości natury psychicznej

Dają o sobie znać na stanowisku pracy lub w jego bezpośrednim otoczeniu. Przypuszczalne przyczyny: zaburzenia widzenia, elektrostres.

Podrażnienie błony śluzowej oczu, nosa i krtani

Reakcja na duże stężenie ozonu w powietrzu wywołana m.in. przez drukarki laserowe, zanieczyszczone powietrze lub czynniki alergiczne.

Syndrom Sicca

Zauważalne zmniejszenie częstotliwości mrugania spowodowane przez długotrwały kontakt z monitorem.

Zaburzenia widzenia

Przemęczenie oczu wywołane częstymi zmianami ogniskowej oraz wpatrywaniem się na przemian w obiekty mocno oświetlone położone blisko i znajdujące się w oddali, ukryte w mroku.

Cumulative Trauma Disorders (Dolegliwości powstającego w wyniku mikrourazów)

CTD różni się od tradycyjnego zmęczenia mięśni tym, że nie objawia się w krótkim okresie. Syndrom CTD powstaje w wyniku powtarzających się niesprzyjających warunków.

Zespół cieśni nadgarstka

Następstwo nieprawidłowego ułożenia rąk podczas korzystania z klawiatury (przeguby uniesione ku górze). W najwęższym miejscu przegubu dłoni, tzw. kanale nadgarstka, nerwy są zbyt mocno ściśnięte.

Cumulative Trauma Disorders (Dolegliwości powstającego w wyniku mikrourazów)

Cumulative Trauma Disorders to inaczej psychiczne i fizyczne urazy, występujące w stałym miejscu, a wywołane biomechanicznym działaniem na specyficzną część ciała (plecy, ręce, kark, nadgarstki).

Usztywnienie mięśni

Jest skutkiem przyjmowania nieprawidłowej pozycji podczas pracy przy komputerze oraz złym ustawieniem monitora.

Dolegliwości układu szkieletowo - mięśniowego

Mimo iż dolegliwości te wydają się błahe, prowadzą do poważnych stanów zwyrodnieniowych w rejonie szyjno-barkowym, palcach i nadgarstkach, okolicach ud i krzyża.

Repetitive Strain-Injury Syndrom (RSI)

Zespół urazów wywołanych jednostronnym, chronicznym przeciążaniem kończyn górnych na odcinku dłoni - bark.

Dolegliwości kręgosłupa i pleców

Spowodowane przyjmowaniem niewłaściwej pozycji podczas pracy, siedzeniem na krawędzi krzesła, brakiem podłokietników, wyprofilowanego wsparcia pleców lub nieprawidłowej wysokości siedziska. Pracując przy komputerze zmuszeni jesteśmy pozostawać przez długi czas w określonej pozycji oraz wykonywać dokładne ruchy o dużej powtarzalności.

Zaburzenia krążenia

W kończynach dolnych - rezultat nieprawidłowej pozycji przy komputerze.

4 STREFY ERGONOMICZNE

Strefa 1

Wielogodzinne siedzenie na krześle bez odpowiedniego wsparcia dla nóg i pleców może doprowadzić do osłabienia krążenia, być przyczyną bólu pleców oraz zmęczenia.

Strefa 2

Pisanie na klawiaturze i używanie myszy przez średnio 8 godzin dziennie bez odpowiedniego wsparcia może powodować napięcie nerwu pośrodkowego, co prowadzi do zespołu cieśni nadgarstka.

Strefa 3

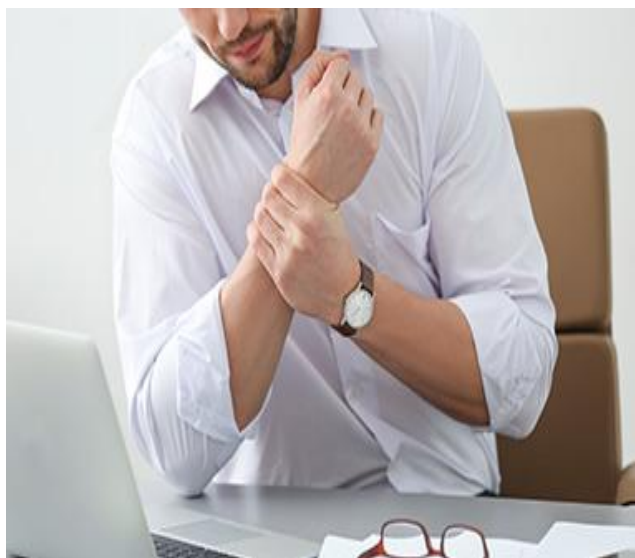
Konieczność wychylania się ze stanowiska pracy i przybierania wymuszonych pozycji stanowi duże obciążenie dla układu szkieletowo-mięśniowego.

Strefa 4

Strefa czwarta obejmuje zagadnienia związane z organizacją otoczenia miejsca pracy, aspekty, które wpływają na naszą efektywność, samopoczucie oraz komfort w miejscu pracy.



- Unikaj nadwyrężania mięśni pleców i staraj się zawsze siedzieć w neutralnej pozycji.
- Siedz głęboko w fotelu z udami ustawionymi równolegle do podłogi, stopy powinny być płasko położone na podłodze, przedramiona wsparte na podłokietnikach, głowa trzymana prosto.
- Dla utrzymania takiej postawy kluczowe jest odpowiednie dopasowanie mebli.
- W ergonomii istnieją specjalne normy określające właściwe, bezpieczne wymiary mebli biurowych:
 - blat pod klawiaturą powinien znajdować się na wysokości ok. 60 - 75 cm,
 - blat pod monitor powinien być umieszczony na wysokości 70 - 90 cm, przy czym różnica między blatem klawiatury i monitora nie powinna być mniejsza niż 10 cm,
 - siedzisko krzesła powinno znajdować się na wysokości ok. 45 cm (+/- 5 cm),
 - stały kąt oparcia krzesła powinien wynosić ok. 10 stopni odchylenia w tył od pionu, a jego zakres regulacji: 5 stopni do przodu i 30 do tyłu.
- Jeśli meble, z których korzystasz, nie spełniają norm ergonomicznych i nie pozwalają na przyjęcie bezpiecznej pozycji pomocne okażą się akcesoria ergonomiczne, pozwalające modyfikować wysokość poszczególnych elementów stanowiska.



Zmniejszaj ucisk i zapewniaj wsparcie nadgarstkom poprzez trzymanie ich w pozycji idealnej dla Ciebie i Twojego stanowiska pracy. Zapewnij odpowiednie podparcie nadgarstkom:

- między klawiaturą a krawędzią stołu powinno być przynajmniej 10 cm wolnego miejsca na swobodne ułożenie dłoni
- ręce podczas pisania na klawiaturze powinny być swobodne.
- nie opieraj nadgarstków o krawędź biurka
- przedramiona należy trzymać możliwie równolegle do podłogi, łokcie pod kątem 90-105°, a dłonie na wysokości lub nieco poniżej poziomu łokci
- fotel powinien być wyposażony w podpórki przedramion z możliwością regulacji zarówno ich wysokości, jak i odległości od siedziska.



Ustaw swój monitor oraz dokumenty pod odpowiednim kątem.

Wysokość blatu pod monitor, blatu pod klawiaturę oraz wysokość siedziska powinny być tak skonfigurowane, by podczas pisania na klawiaturze pozwalały patrzeć na monitor z odległości 40-75 cm, pod kątem 20-50 stopni przy jednoczesnym zachowaniu przynajmniej kąta prostego między ramieniem a przedramieniem.

Taka konfiguracja uchroni nas przed przyjmowaniem nienaturalnych, wymuszonych pozycji, minimalizuje obciążenie układu mięśniowo – szkieletowego oraz ogranicza mikrourazy związane z wykonywaniem tych samych, powtarzalnych ruchów (powstających przy pracy myszką i pisaniu na klawiaturze).

Ważne jest, aby płaszczyzna ekranu była prostopadła do twarzy.

Ustawienie monitora powinno też wyeliminować odbłask.

Warto o tym pomyśleć już na etapie ustawiania biurka względem okna. Monitor powinien być ustawiony bokiem do okna w odległości co najmniej jednego metra.

Sprzęt, z którego korzystamy (drukarka, telefon, nagrywarka, płyty CD) powinien znajdować się w zasięgu ramion, tak, by nie było konieczności podnoszenia rąk powyżej barków.



Jest wiele sposobów pomagających zwiększyć aktywność w ciągu dnia. Jednym z nich jest wdrożenie systemu pracy stojąco - siedzącej: maksymalnie po godzinie pracy z komputerem w pozycji siedzącej zrób przerwę, wstań, przejdź się. Zmień ustawienie stanowiska i pracuj w pozycji stojącej nie dłużej jak 30 minut.

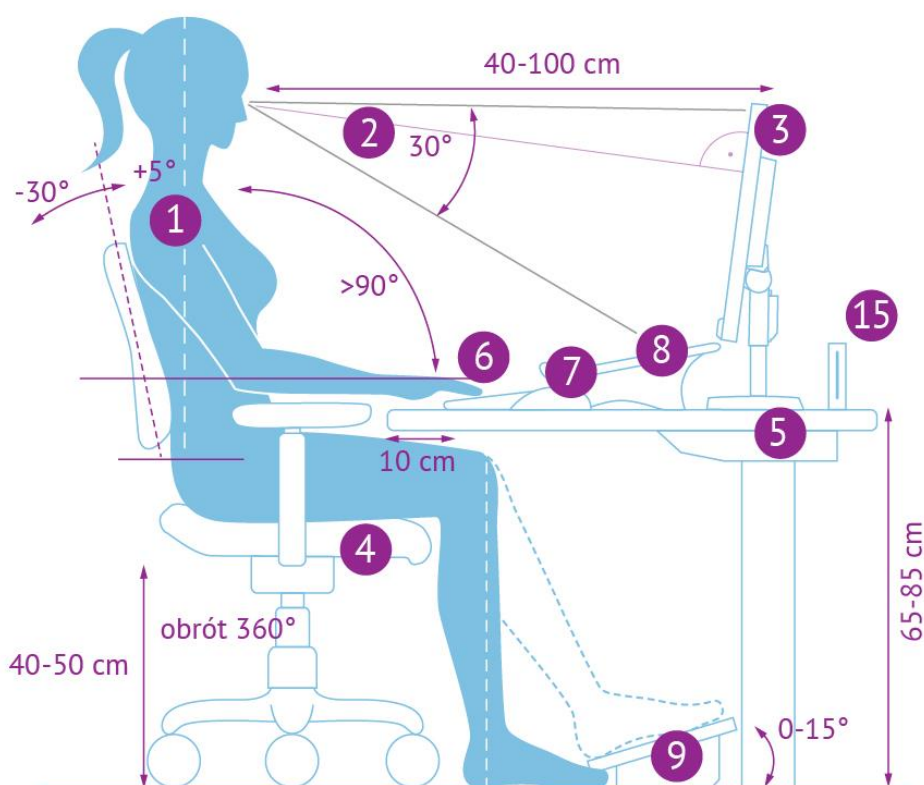
Zalecany optymalny cykl:

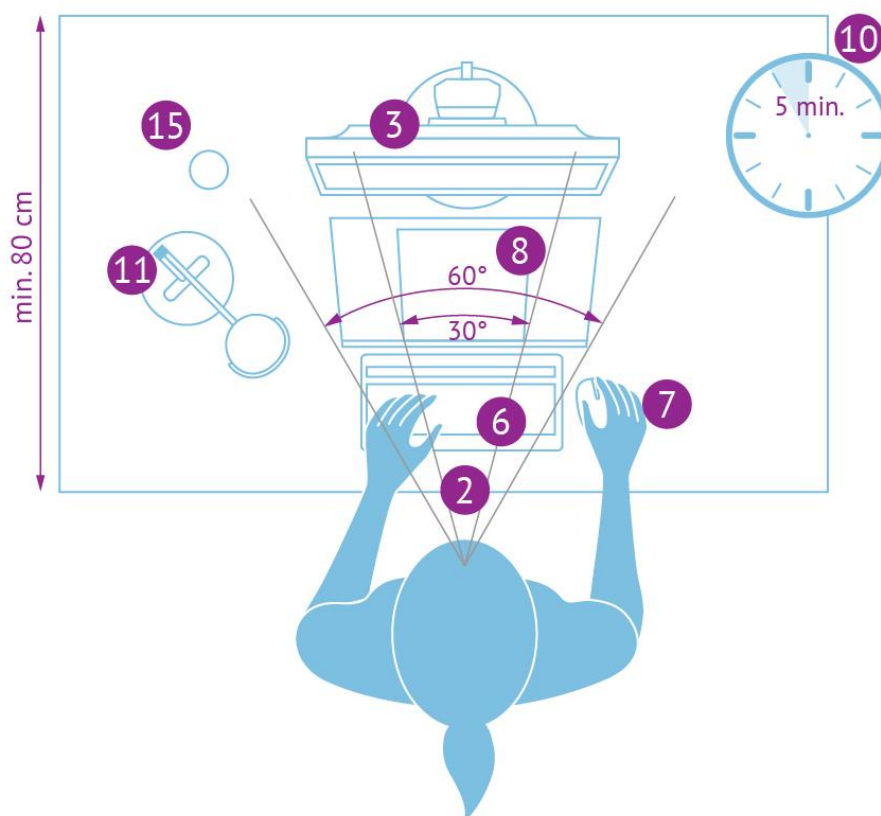
45 minut w pozycji siedzącej

15 w pozycji stojącej,

5 minut przerwy.

Na co zwrócić uwagę, aby moja praca w biurze była wygodna oraz bezpieczna?





Stanowisko pracy z komputerem powinno umożliwiać przyjmowanie różnych pozycji siedzących (*Praca przy monitorach ekranowych*, 2014). Należy unikać długiej pracy w tej samej pozycji, nawet najbardziej wygodnej i optymalnej.

Najkorzystniejsza jest sylwetka z zachowaniem kątów lekko rozwartych ($90^\circ - 110^\circ$) w stawach łokciowych, biodrowych i kolanowych.

Plecy

- Najlepiej lekko odchylone do tyłu, wsparte na oparciu fotela (mechanizm synchroniczny).
- Kąt odchylenia będzie zależał od rodzaju wykonywanych przy komputerze czynności.
- W większości przypadków najwygodniejszy jest kąt odchylenia ok. 15° .
- Przy kącie 30° lub większym wskazane jest używanie specjalnych ruchomych półek pod klawiaturę oraz myszy z możliwością ustawienia ujemnego kąta (wymaga to umiejętności pisania bezwzrokowego).
- Kąt odchylenia oparcia 0° może być wygodny przy pisaniu ręcznym na płaskiej powierzchni biurka.
- Ponieważ nie jest on zalecany do dłuższej pracy ze względu na zwiększone obciążenie kręgosłupa, dobrze jest użyć podstawek na dokumenty z pochylonym blatem. Umożliwi to przyjęcie wygodniejszej pozycji odchylonej.
- Należy też zadbać o właściwe podparcie odcinka lędźwiowego kręgosłupa, pozwalające na zachowanie lordozy lędźwiowej. Fotel powinien umożliwiać wystarczającą regulację, ale to użytkownik musi pamiętać o jej wykorzystaniu tak, aby oparcie znajdowało się dokładnie na wysokości odcinka lędźwiowego.

Głowa

Najlepiej wyprostowana, ewentualnie z lekkim pochylem do przodu pod kątem ok. 5° .

- Osoby nieumiejące pisać bezwzrokowo są zmuszone pochylać głowę, aby móc obserwować klawiaturę. Wpływa to niekorzystnie na obciążenie kręgosłupa szyjnego. Obciążenie to jest mniejsze, jeżeli jednocześnie nasze plecy są pochylone do tyłu o 15° .
- Niezdrowe jest również odchylanie głowy do tyłu, np. z powodu za wysoko ustawionego monitora (powyżej linii wzroku). Jeszcze gorsze jest nachylenie się w kierunku monitora z powodu za małej, nieczytelnej czcionki.
- W płaszczyźnie poziomej naturalna pozycja głowy jest na wprost. Każde, nawet niewielkie odchylenie głowy na boki odczuwa się jako dyskomfort, jeżeli trwa przez dłuższy czas.

Uda i stopy

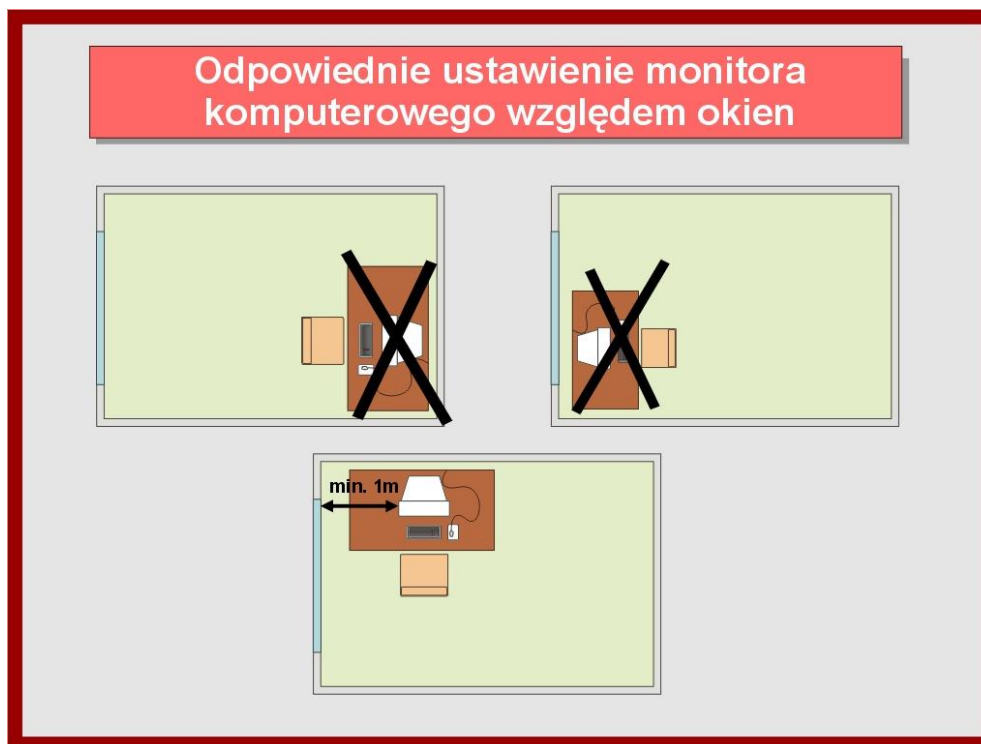
- Uda powinny być równoległe do podłogi. Siedzisko fotela powinno być ustawione na takiej wysokości, aby jego krawędź przy kolanach nie uciskała ud, a stopy swobodnie wspierały podudzia. Kąt pomiędzy podudziami i udami, a także podudziami i stopami powinien wynosić co najmniej 90° (najlepiej, jeżeli jest lekko rozwarty). Ułatwia to m.in. przepływ krwi w naczyniach kończyn dolnych.
- Przy dynamicznym siedzeniu i opieraniu się pleców pod kątem 20° – 30° siedzisko przy kolanach powinno pochylać się lekko ku dołowi, umożliwiając nogom zajęcie bardziej komfortowej pozycji. Niestety większość tanich foteli podnosi krawędź siedziska lekko do góry, co powoduje większy nacisk na podudzie i odczuwalny dyskomfort. Rozwiązaniem będzie wtedy zastosowanie podnóżka. Nawet przy wygodnym fotelu podnózek daje nam większe możliwości dynamicznego siedzenia.

Przedramiona i dłonie

- Przedramiona i dłonie w zasadzie powinny być równoległe do blatu biurka.
- Błat powinien być ustawiony na wysokości nieco poniżej łokci (ok. 2-3 cm, aby skompensować grubość klawiatury).
- Ważne jest, aby podczas pracy z klawiaturą czy myszą dłonie znajdowały się na linii będącej przedłużeniem przedramienia.

WAŻNE

- Rób częste przerwy – przepisy wymagają 5 min po każdej godzinie pracy z komputerem, jednak postaraj się robić krótsze, ale częstsze mini przerwy podczas pracy.
- Pamiętaj, że przy wpatrywaniu się w monitor nie mrugasz oczami co powoduje ich wysuszenie a finalnie ból – staraj się wykorzystać przerwy na patrzenie w dal (przed siebie, za okno, na dalekie przedmioty),
- W razie zauważenia usterek lub jakichkolwiek zagrożeń na stanowisku pracy należy je natychmiast zgłosić bezpośrednio przełożonemu by zostały natychmiast usunięte.
- Przy pracy z komputerem nie pij gorących napojów – ich rozlanie się na biurko może nie tylko uszkodzić komputer, ale i doprowadzić do porażenia prądem!
- Zastosuj się do poniższego schematu podczas ustawiania swojego komputera / laptopa w pomieszczeniu względem okna:





Zgodnie z art. 210 kodeksu pracy pracownik ma prawo - w razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika lub gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom - powstrzymać się od wykonywanej pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Zobacz przepisy: Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 01.12.1998 w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U.98.148.973).

Źródło: Praca przy monitorach ekranowych. (2014). Opracowanie Zakładu Fizjologii Pracy i Ergonomii Instytutu Medycyny Pracy im prof. J.Nofera wykonane dla ZUS | ergotest.pl

Pierwsza Pomoc

Instrukcje Pierwszej Pomocy
Wydanie 2017

Autor: Rat. Med. Rafał Głombiowski

Spis treści

Przepisy prawne w Polsce	3
Bezpieczeństwo	3
Fizjologia - oddech	4
Osoba nieprzytomna	5
Resuscytacja krążeniowo-oddechowa osoby dorosłej	6
Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dzieci i niemowląt	7
Automatyczna defibrylacja (AED)	8
Rana	9
Krwotok	9
Krwawienie z nosa	10
Oparzenia	11
Złamania i zwichnięcia	12
Podejrzenie urazu kręgosłupa	13
Wstrząs	14
Porażenie prądem	15
Zawał serca	16
Napad drgawkowy	18
Omdlenie	19
Udar mózgu	20
Udar cieplny - przegrzanie	21
Hipoglikemia - niedocukrzenie	22
Zatrucie	23
Niedrożność dróg oddechowych	24

Przepisy prawne w Polsce

3

„pomoc” – wezwanie pogotowia

„Pierwsza Pomoc” – czynności ratunkowe

Art. 4 Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym (PRM) – obowiązek udzielenia pomocy

Art. 5 Ustawa o PRM – ochrona prawna Ratującego

- Ratujący – funkcjonariusz publiczny
- prawo do wykorzystania bądź zniszczenia mienia materialnego w celu ratowania życia lub zdrowia drugiej osoby

Art. 162 Kodeks Karny (KK) – kara do 3 lat więzienia za nieudzielenie pomocy w sytuacji, gdy było to konieczne (stan zagrożenia zdrowia bądź życia u Poszkodowanego).

Bezpieczeństwo

„Dobry Ratownik – żywy Ratownik”

Bezpieczeństwo Ratującego zawsze najważniejsze!

Ochrona osobista:

- rękawiczki ochronne (zastępczo mogą być woreczki foliowe)
- maseczka do sztucznego oddychania

Fizjologia - oddech

Prawidłowy:

- 2-3 / 10 sekund
- regularny
- kolor skóry naturalny

Agonalny:

- słaby, płytki
- nieregularny
- pojedyncze westchnięcia
- „tykanie” powietrza
- kolor skóry szary/siny

Brak oddechu:

- nie widać ruchów klatki piersiowej
- nie słychać szmerów oddechowych
- skóra koloru szarego / sinego

W przypadku braku krążenia u Poszkodowanego trwałe uszkodzenia mózgu zachodzą po 3-5 minutach.

Osoba nieprzytomna

5

Poszkodowany, z którym nie można nawiązać logicznego kontaktu oraz który nie reaguje na bodźce zewnętrzne (dotyk, wołanie).

Przyczyny:

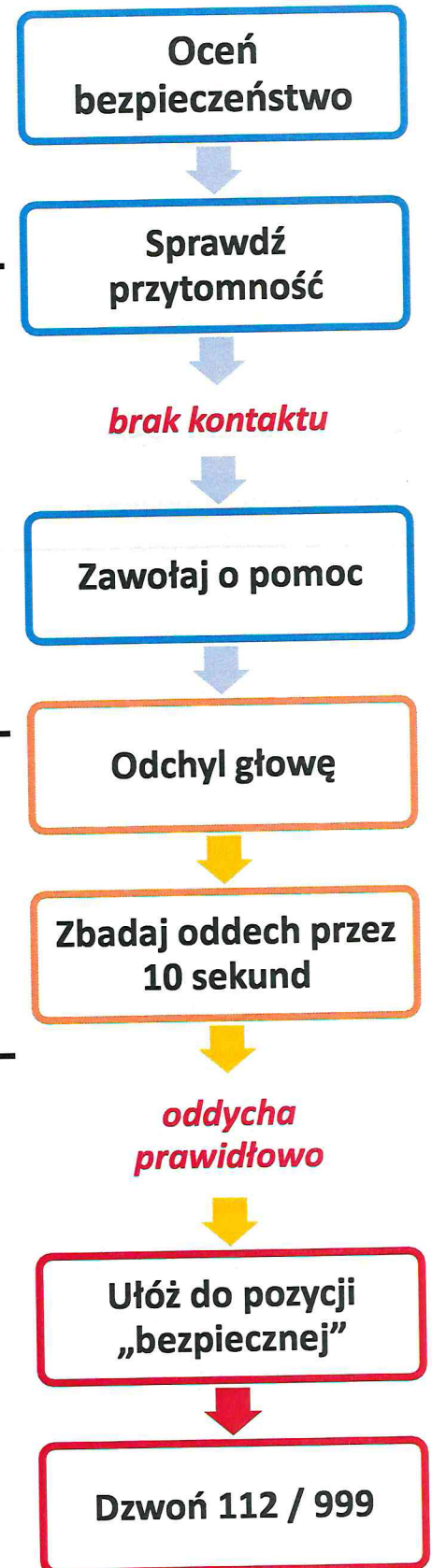
- urazy
- zatrucia (np. alkoholem)
- choroba
- nagły stan zagrażający życiu (np. zawał serca, udar mózgu)

Zagrożenia dla poszkodowanego:

- zatrzymanie krążenia
- śmierć

Korzyści z zastosowania pozycji bezpiecznej:

- udrażnia drogi oddechowe
- zabezpiecza przed zachłyśnięciem wymiocinami
- stabilizuje ciało Poszkodowanego



Resuscytacja osoby dorosłej (RKO)

Czynności mające na celu zastąpienie pracy serca i oddechu u osoby, u której doszło do zatrzymania ich prawidłowej pracy.

Objawy zatrzymania krążenia:

- brak prawidłowego oddechu (agonalny lub całkowity jego brak)
- szara bądź sina skóra
- brak reakcji na bodźce zewnętrzne

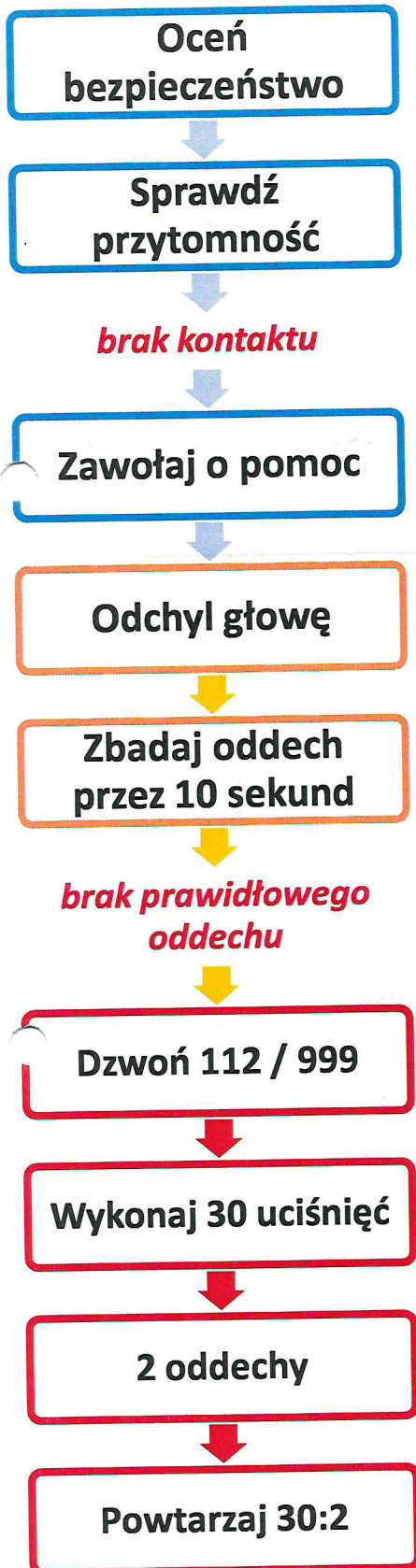
Najważniejsze cechy techniczne ucisków:

- twarde, równe podłoże
- odstępnięta klatka piersiowa
- uciskanie na dolną część mostka
- częstotliwość uciśnień: 100-120 / minutę
- głębokość 5-6cm

Najważniejsze cechy techniczne oddechów:

- głowa poszkodowanego odchylna do tyłu
- zatkany nos poszkodowanego
- 1 wdech przez około 1 sekundę do widocznego uniesienia klatki piersiowej
- przerwa między uciskami maksymalnie 10 sekund

W sytuacji gdy ratujesz obcą sobie osobę i nie masz maseczki do sztucznego oddychania, to wykonuj bez przerwy tylko uciśnięcia klatki piersiowej.



Resuscytacja dziecka i niemowlęcia (RKO)

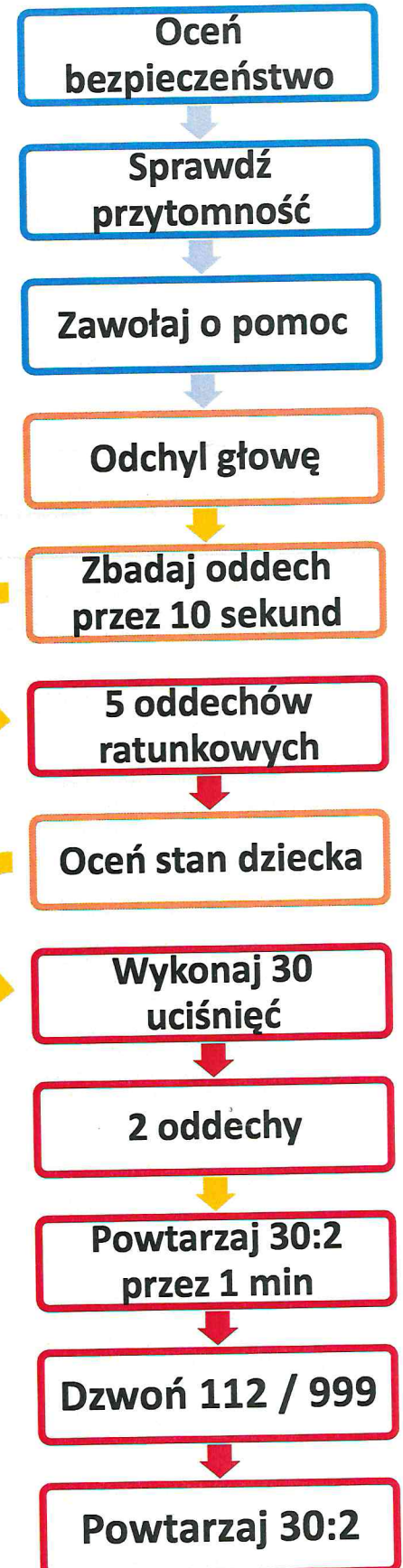
7

**OBJĘTOŚĆ ODDECHU POWINNA BYĆ
DOPASOWANA DO WIELKOŚCI
DZIECKA !**

(do widocznego uniesienia klatki piersiowej)

**Jeżeli brak
prawidłowego
oddechu**

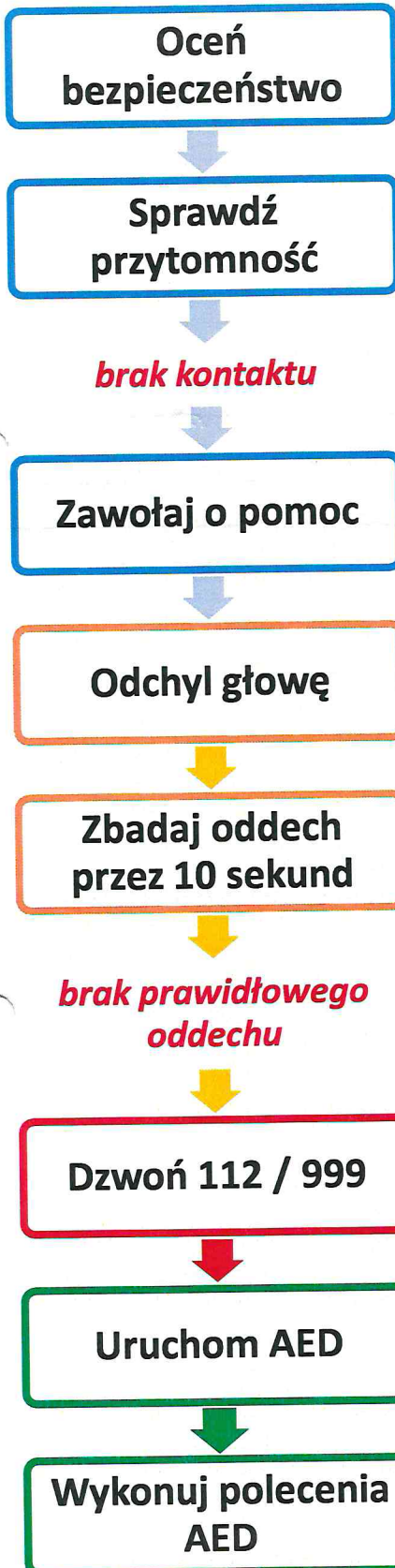
**Jeżeli brak
poprawy**



Cechy techniczne ucisków:

- w linii osi ciała
- palec powyżej zejścia łuków żeber
- 1/3 głębokości klatki piersiowej
- 100-120/min
- Dzieci starsze: 1 ręką
- Niemowlęta: 2 palcami

Automatyczna defibrylacja (AED)



Dodatkowe działanie podczas resuscytacji, podejmowane przez Ratującego, które znacząco podnosi szanse na przeżycie.

Pamiętaj:

- Wytrzyj wilgotną skórę przed naklejeniem elektrod
- Ogól nadmierne owłosienie (tylko jeżeli niezbędne)
- Usuń plastry z klatki piersiowej
- Uważaj na rozrusznik serca
- Nie dotykaj poszkodowanego podczas analizy rytmu serca i defibrylacji !

AED samo ocenia rytm serca i podejmuje decyzję o defibrylacji

Osoba bez wykształcenia medycznego może używać AED

Użycie AED jest bezpieczne i skuteczne

AED u dzieci:

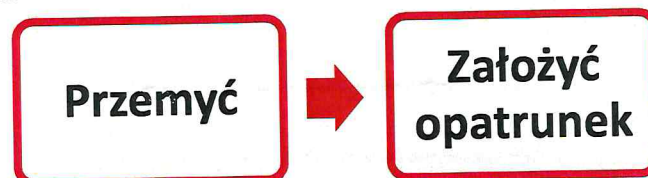
- **Wiek powyżej 8 lat** - użyj modelu AED dla dorosłych
- **Wiek 1-8 lat** - użyj elektrod pediatrycznych lub AED przystosowanego do dzieci (jeżeli brak użyj modelu dla dorosłych)
- **Wiek poniżej 1 roku** - użyj tylko jeżeli instrukcja potwierdza bezpieczeństwo zastosowania go u dzieci

Rana

Uszkodzenie powłoki skórnej.

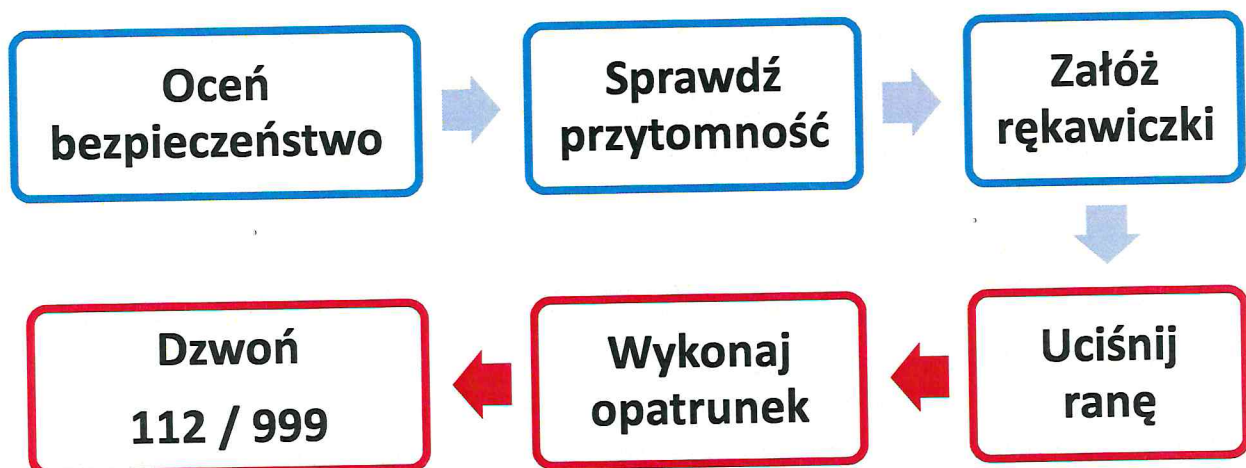
Rodzaje / przyczyny: otarcia, cięta, kłuta, tłuczona, szarpana, kāsana, postrzałowa, z ciałem obcym, oparzenie / odmrożenie

Postępowanie ogólne:



Krwotok

Masywny, niekontrolowany upływ krwi z uszkodzonej tętnicy bądź żyły.



Do tamowania krwotoku nie wolno stosować:
waty, ligniny, papieru.

Krwawienie z nosa

Oceń
bezpieczeństwo



Pochyl głowę
do przodu



Każ oddychać
ustami



Ciepłe okłady
na czoło potem
na kark



*jeżeli po 30 min
nadal leci krew*



Dzwoń
112 / 999

Przyczyny:

- urazy nosa
- przemęczenie
- wysiłek fizyczny
- nadciśnienie

Nie wkładaj nic do nosa!

Jeżeli krwawienie jest niewielkie i nie ma podejrzenia złamania nosa można zacisnąć płatki nosa.

Oparzenia

11

Przyczyny:

- wysoka temperatura
- chemikalia
- promieniowanie
- prąd

Objawy poszczególnych stopni oparzeń:

I: rumień, pieczenie / swędzenie, bez pęcherzy

II: czerwona skóra, pęcherze / opuchlizna, silna bolesność

III: biała / brunatna skóra, twarda, brak czucia

Oparzenia dużej powierzchni ciała np.:

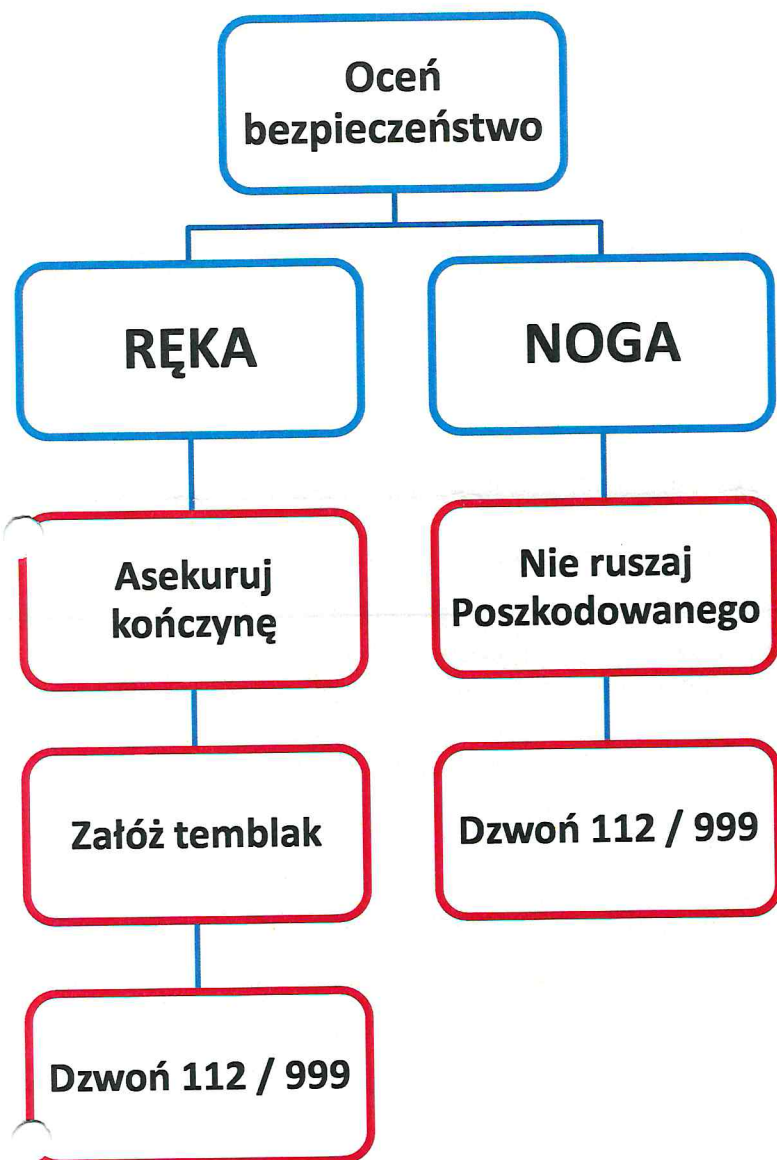
- klatki piersiowej i brzucha
- całych pleców
- nóg
- głowy

mogą wywołać wstrząs!

(patrz -> Wstrząs str. 14)



Złamania i zwichnięcia



Złamanie
przerwanie ciągłości kości
(zamknięte lub otwarte)

Skръcenie / zwichnięcie
chwilowe / trwałe
przemieszczenie kości
w obrębie stawu

Objawy:

- Ból w miejscu urazu
- Obrzęk
- Zasinienie / zaczerwienienie
- Niemożność poruszania kończyną
- Przymusowe ustawienie
- Zniekształcenie kończyny

Złamania otwarte uda, podudzia powoduje:

duże ryzyko wystąpienia wstrząsu

Tamuj krwotok - ucisk

Podejrzenie urazu kręgosłupa

13

Przyczyny:

- Wypadki komunikacyjne
- Upadki z wysokości
- Ciężkie pobicia

Jeżeli poszkodowany nie oddycha prawidłowo to ułóż go na plecach na ziemi aby można było prawidłowo wykonać resuscytację.



Wstrząs

Oceń
bezpieczeństwo



Tamuj krwawienie!



Dzwoń 112 / 999



Zapewnij dostęp
świeżego
powietrza



Okryj kocem



Rozważ pozycję
przeciwwstrząsową

stan organizmu, w którym krążąca krew nie jest w stanie odpowiednio dotlenić komórek oraz odebrać produktów przemiany materii.

Objawy wstrząsu hipowolemicznego:

- przyspieszony, nieregularny oddech
- przyspieszone bicie serca odczuwane jako kołatanie
- blada spocona skóra
- uczucie zimna
- drżenie
- uczucie pragnienia
- zaburzenia świadomości (gdy stan się pogarsza)

Rodzaje wstrząsów:

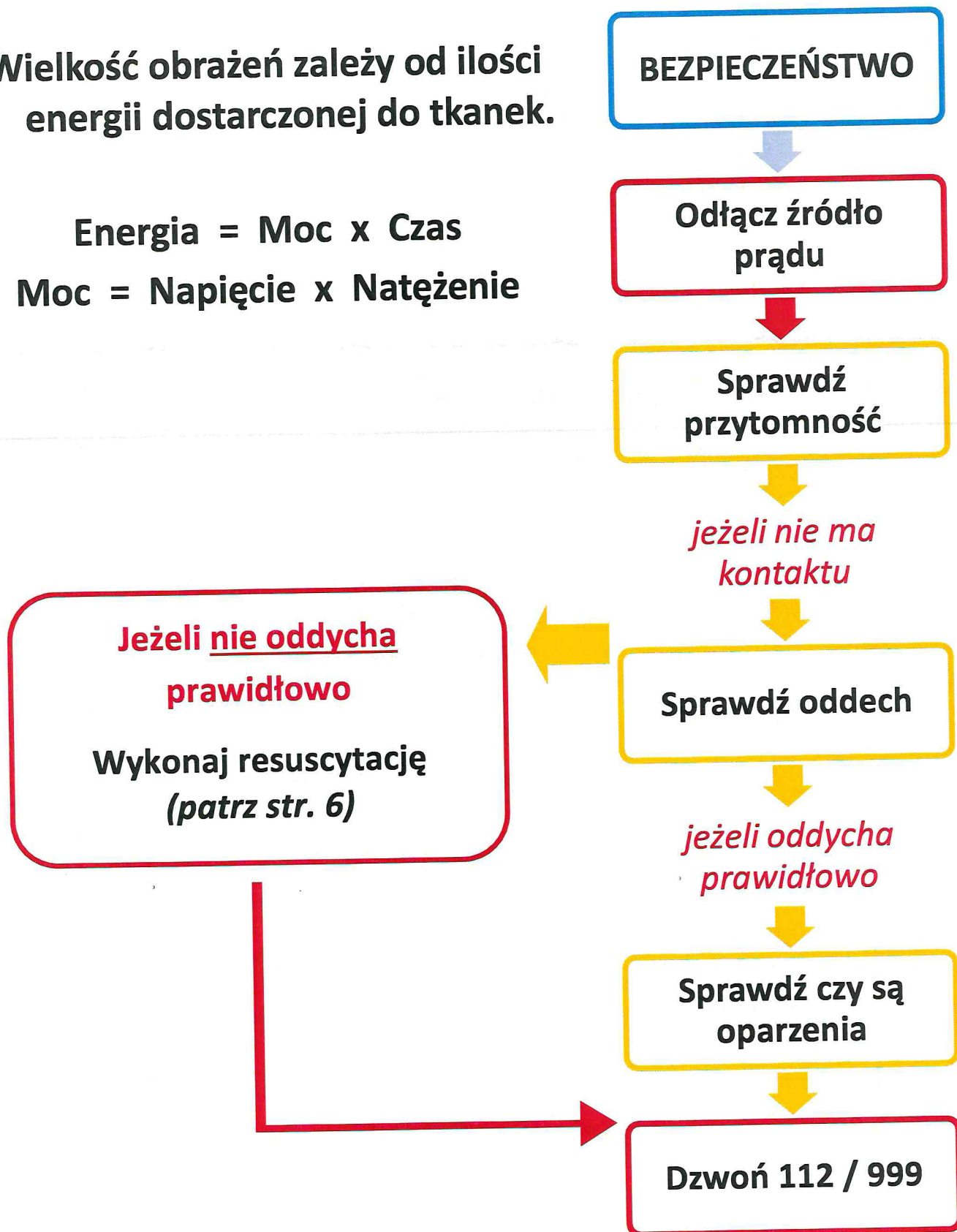
- Hipowolemiczny (krwotoczny)
- Anafilaktyczny
- Septyczny
- Kardiogeny
- Neurogeny

Porażenie prądem

Wielkość obrażeń zależy od ilości energii dostarczonej do tkanek.

$Energia = Moc \times Czas$

$Moc = Napięcie \times Natężenie$



Zawał serca

Typowe objawy (najczęściej spotykane):

- Ból (lub uczucie dyskomfortu) w klatce piersiowej, mogący promieniować do kończyn, żuchwy, pleców lub brzucha
- Trudności w oddychaniu
- Potliwość
- Nudności, wymioty, osłabienie
- Kolor skóry „marmurkowy”

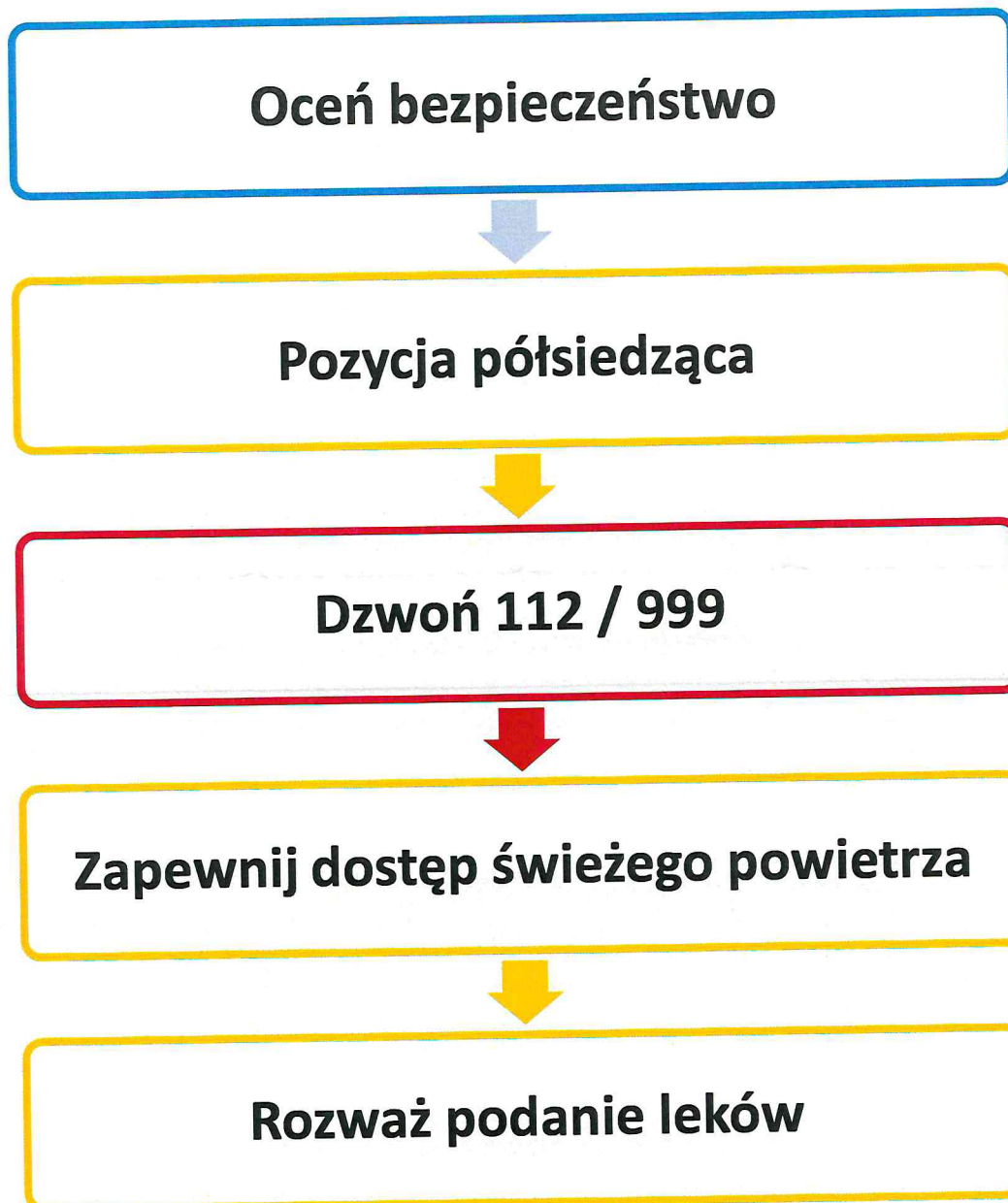
„Maska brzuszna” zawału serca:

Są to objawy, które mylnie mogą wskazywać na zatrucie pokarmowe:

- nudności
- wymioty
- bóle brzucha
- biegunka

Istotne w takiej sytuacji jest zdarzenie poprzedzające wystąpienie takich objawów:

- Wysiętek, silny stres itp. -> podejrzenie zawału
- Spożycie jedzenia o wątpliwej świeżości -> podejrzenie zatrucia pokarmowego



Podawanie leków:

- Pomoc w podaniu leków należących do Poszkodowanego
- Ewentualne podanie 160-325mg aspiryny (kwas acetylosalicylowy) **po konsultacji z Dyspozytorem Medycznym**
- Uwaga na:
 - **Uczuleni na salicylany**
 - **Wrzody przełyku, żołądka**

Napad drgawkowy

Oceń
bezpieczeństwo



Asekuruj głowę



Dzwoń
112 / 999



Odsuń przedmioty



po ustaniu drgawek



Sprawdź
przytomność



Sprawdź oddech



Pozycja bezpieczna /
resuscytacja



Dzwoń
112 / 999

Skutek wyładowań bioelektrycznych w mózgu powodujący zaburzenia jego funkcjonowania oraz funkcjonowania całego organizmu.

Przyczyny (najczęstsze):

- Alkohol
- Urazy głowy
- Epilepsja
- Udar mózgu
- Nieprawidłowe leki

Delikatne drżenie, bądź powolne ruchy rąk mogą być objawem zatrzymania krążenia, a nie napadu drgawkowego!

← jeżeli oddycha: pozycja bezpieczna
jeżeli nie oddycha: resuscytacja

← jeżeli jeszcze nie wezwane

Omdlenie

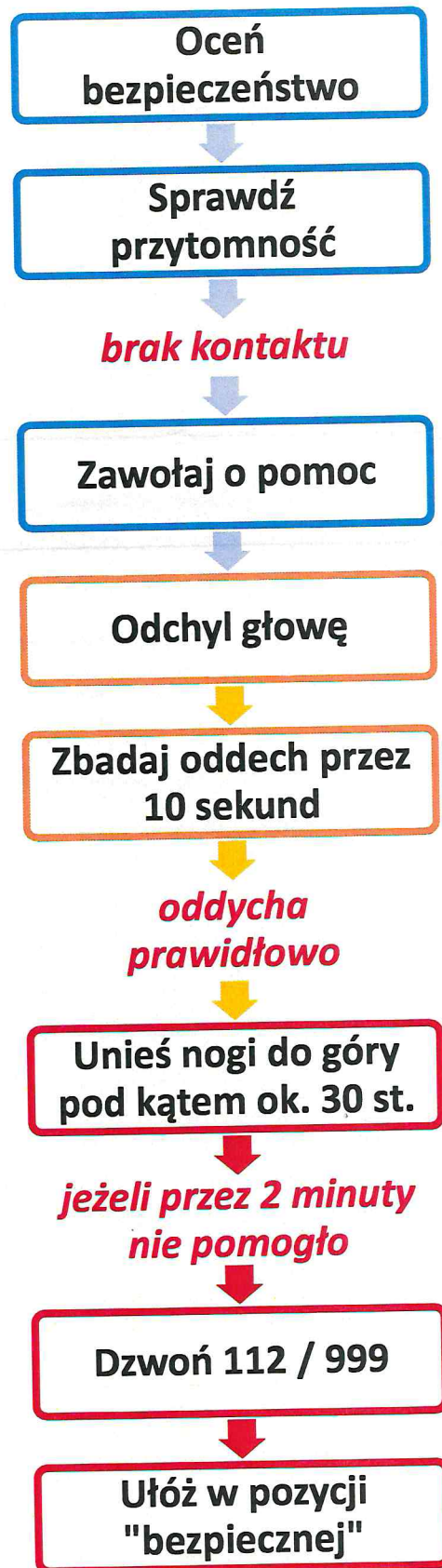
*Chwilowa utrata przytomności
(trwająca poniżej 2 minut).*

Przyczyny:

- duszne pomieszczenia
- wysiłek fizyczny
- stres
- choroba

Objawy przed omdleniem:

- Zawroty głowy
- Bładość
- Mroczki przed oczami
- Szum w uszach
- Pogłębiony oddech



Udar mózgu

Niedotlenienie części obszaru mózgu w wyniku wylewu krwi z uszkodzonego naczynia krwionośnego bądź jego zablokowania skrzepem.

Objawy:

- Nagły i bardzo silny ból głowy
- Zaburzenia świadomości
- Zaburzenia widzenia
- Zaburzenia mowy
- **Niedowład kończyn**
- **Oslabienie jednostronne**
- **Porażenie mięśni twarzy**
- **Utrata przytomności**
- **Drgawki**

Oceń
bezpieczeństwo

Sprawdź
przytomność

Pozycja
półsiadząca lub
leżąca

Dzwoń 112 / 999

Zapewnij ciepło

Rozmawiaj

Udar cieplny - przegrzanie

Przyczyny:

- długie przebywanie na słońcu
- gorące, duszne pomieszczenia
- nadmierny wysiłek fizyczny (najczęściej połączony z przebywaniem w gorącym otoczeniu)

Objawy:

- ból głowy
- nudności
- zawroty głowy
- temperatura ciała > 40oC
- czerwona, sucha skóra
- zaburzenia świadomości

- okryj wilgotnym kocem lub prześcieradłem
albo
- chłodne okłady na wątrobę
albo
- zraszaj letnią wodą
(nie wolno używać zimnej!)

Oceń
bezpieczeństwo

Sprawdź
przytomność

Dwoń 112 / 999

Położ
poszkodowanego
w cieniu

Schładzaj powoli

Hipoglikemia - niedocukrzenie

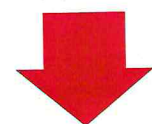
**Oceń
bezpieczeństwo**



**Podaj coś
słodkiego**



jeżeli to konieczne



**Dzwoń
112 / 999**

Objawy:

- W początkowej fazie pobudzenie
- Uczucie głodu
- Osłabienie
- Senność
- Zawroty głowy

W przypadku, gdy nie wiadomo, czy poziom cukru jest niski, czy wysoki można w obu przypadkach podać coś słodkiego do zjedzenia lub wypicia.

**Unikaj podawania czekolady
i batoników.**

Najlepiej podać słodki napój.

Zatrucie

23

Przyczyny:

- Jedzenie (zepsute)
- Chemikalia:
 - Ciecze
 - Gazy
 - Opary
 - Proszki
- Alkohol
- Narkotyki
- Leki

Pamiętaj o własnym bezpieczeństwie!
Też możesz się zatruć!

Objawy (typowe):

- Nudności / wymioty
- Biegunka
- Bóle brzucha
- Zawroty głowy
- Bładość

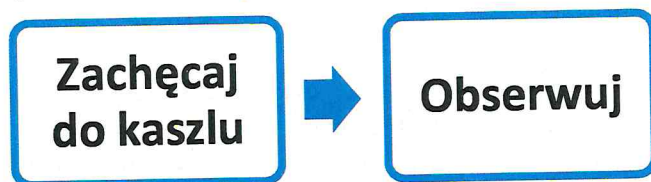
Drogi zatruć:

- Doustna
- Wziewna
- Przez błony śluzowe
- Przezskórna



Niedrożność dróg oddechowych

Zakrztuszenie (*krztusi się, kaszle*)



Zadławienie (*dusi się, brak kaszlu*)



Jeżeli Poszkodowany straci przytomność i nadal nie będzie oddychać

-> wezwij pogotowie i rozpocznij resuscytację!

(pieczęć nagłówek Inwestora)

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

POŻAROWEGO

BUDYNEK HALI WSPINACZKOWEJ

ul. Słowackiego 1a w Gdańsku

Inwestor:

**BlokFit
Boulder Center Gdańsk
ul. Słowackiego 1a
80-275 Gdańsk**

Opracował:


inż. poż. Piotr Rudo

Zatwierdził:


Adam Stejnke

Prezes Zarządu

Gdańsk luty 2017r.

1. SPIS TREŚCI

1. SPIS TREŚCI.....	2
2. PODSTAWOWE AKTY PRAWNE I DOKUMENTACJE, NA PODSTAWIE KTÓRYCH SPORZĄDZONO „INSTRUKCJĘ”	4
3. CZĘŚĆ OPISOWA INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO	6
3.1. CEL I ZAKRES OPRACOWANIA.....	6
3.2. POSTANOWIENIA OGÓLNE.....	7
3.2.1. PODSTAWOWE DEFINICJE.....	7
3.2.2. URZĄDZENIA PRZECIWPOŻAROWE..	11
3.2.3. OBOWIĄZKI W ZAKRESIE OCHRONY PRZECIWPOŻAROWEJ.....	12
3.2.4. OZNAKOWANIE OBIEKTU I TERENU PRZYLEGŁEGO.....	14
3.2.5. SKŁADOWANIE MATERIAŁÓW.....	14
3.2.6. CZYNNOŚCI ZABRONIONE.....	15
4. SPOSOBY POSTĘPOWANIA NA WYPADEK POŻARU I INNEGO ZAGROŻENIA W OBIEKCIE I NA TERENIE PRZYLEGŁYM	17
4.1. ALARMOWANIE	17
4.2. AKCJA RATOWNICZO-GAŚNICZA	19
4.3. PROCEDURY REALIZACJI SPOSOBÓW PRAKTYCZNEGO SPRAWDZENIA WARUNKÓW EWAKUACJI.....	20
4.4. PRACE NIEBEZPIECZNE POD WZGLĘDEM POŻAROWYM.....	25
4.5. PRACE SZCZEGÓLNIENIE NIEBEZPIECZNE -SPAVALNICZE.....	27
4.6. POTENCJALNE ŹRÓDŁA POWSTANIA POŻARU LUB INNEGO MIEJSCOWEGO ZAGRÓŻENIA	29
5. WARUNKI CHRONY POŻAROWEJ	30
5.1. CHARAKTERYSTYKA POŻAROWA OBIEKTU	30
5.2. WARUNKI EWAKUACJI	32
5.3. DŁUGOŚĆ DOJŚCIA EWAKUACYJNEGO.....	32
5.4. WYJŚCIA EWAKUACYJNE - WYMAGANIA.....	33
5.5. WYMAGANIA W ZAKRESIE WYSTROJU I WYPOSAŻENIA WNĘTRZA.....	33
6. URZĄDZENIA PRZECIWPOŻAROWE	34
6.1. INSTALACJA WODOCIĄGOWA PRZECIWPOŻAROWA.....	34
6.2. GAŚNICE.....	36
6.3. ZASADY ROZMIESZCZENIA PODRĘCZNEGO SPRZĘTU GAŚNICZEGO.....	37
6.4. WYMAGANA ILOŚĆ ŚRODKA GAŚNICZEGO.....	37
6.5. ZASADY OBSŁUGI GAŚNIC	38
6.5.1. GAŚNICE ŚNIEGOWE.....	38

6.5.2. GAŚNICE PROSZKOWE STAŁOCIŚNIENIOWE.....	39
6.5.3. GAŚNICE PIANOWE/PROSZKOWE ZMIENNOCIŚNIENIOWE.....	40
6.6. PRZECIWPOŻAROWY WYŁĄCZNIK PRĄDU	40
6.7. INSTALACJA SYGNALIZACJI POŻARU	41
6.8. INSTALACJA ODDYMIAJĄCA, DSO, SUG	41
7. ZADANIA OBOWIĄZKI Z ZAKRESU OCHRONY PRZECIWPOŻAROWEJ.....	42
7.1. ZADANIA I OBOWIĄZKI KIEROWNICWA I PRACOWNIKÓW	42
7.2. ZADANIA I OBOWIĄZKI PRACOWNIKÓW OCHRONY	43
7.3. ZADANIA I OBOWIĄZKI PERSONELU SPRZĄTAJĄCEGO	43
7.4. SPOSOBY ZAPOZNANIA UŻYTKOWNIKÓW OBIEKTU Z PRZEPISAMI PRZECIWPOŻAROWYMI.....	44
7.5. PROGRAM SZKOLENIA	44
8. ZAŁĄCZKI DO INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO.....	45
8.1. ZEZWOLENIE NA PRZEPROWADZENIE PRAC NIEBEZPIECZNYCH POŻAROWO	45
8.2. OŚWIADCZENIE DLA OSÓB ZAPOZNANYCH Z INSTRUKCJĄ.....	48
8.3. ZASADY OZNAKOWANIA OBIEKTU ORAZ TERENU PRZYLEGŁEGO ZNAKAMI BEZPIECZEŃSTWA-LEGENDA	50
9. CZĘŚĆ GRAFICZNA PROJEKTU OBIEKTU I ZAGOSPODAROWANIA TERENU PRZYLEGŁEGO	57

2. PODSTAWOWE AKTY PRAWNE I DOKUMENTACJE, NA PODSTAWIE KTÓRYCH SPORZĄDZONO „INSTRUKCJĘ”.

1. USTAWA z dnia 24 sierpnia 1991 r. O ochronie przeciwpożarowej. (t.j. Dz.U. 2017 nr 0 poz. 60);
2. USTAWA z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane.(t.j.: Dz. U. z 2016r., poz. 290);
3. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI z 7 czerwca 2010 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz.U. z 2010 r. Nr 109 poz. 719)
ROZPORZĄDZENIE MINISTRA INFRASTRUKTURY z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (t.j. Dz.U. z 2015 nr 0 poz. 1422).
4. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA GOSPODARKI z dnia 22 grudnia 2005 roku w sprawie zasadniczych wymagań dla urządzeń i systemów ochronnych przeznaczonych do użytku w przestrzeniach zagrożonych wybuchem (Dz. U. z 2005 r. Nr 263 poz. 2203 z późn. zm.)
5. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 24 lipca 2009 roku w sprawie przeciwpożarowego zaopatrzenia w wodę oraz dróg pożarowych /Dz. U. z 2009 r. Nr 124, poz. 1030/
6. ROZPORZĄDZENIA MINISTRA PRACY I POLITYKI SOCJALNEJ z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy. Tekst jednolity z 2003 r. (Dz.U. Nr 169 poz. 1650 z późn. zm.)
7. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA GOSPODARKI I PRACY z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy. /Dz.U. Nr 180. poz. 1860 z późn. zm.)
8. MATERIAŁY INTERNETOWE brak wskazanego autora, fotografii, rysunku, materiału.
9. Projekty branżowe i uzgodnienia,
10. Obowiązujące normy i przepisy,
11. PN-EN-18001 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy
Wymagania.
12. PN-92/N--01256/01 - Znaki bezpieczeństwa. Ochrona przeciwpożarowa.
13. PN-92/N--01256/02 - Znaki bezpieczeństwa. Ewakuacja

14. PN-92/N-01256/03 - Znaki bezpieczeństwa. Ochrona i higiena pracy
15. PN-N-01256-3/A1 - Znaki bezpieczeństwa. Ochrona i higiena pracy (Zmiana A1)
16. PN-93/N-01256/03/Az 2 - Znaki bezpieczeństwa. Ochrona i higiena pracy (Zmiana Az2)
17. PN-92/N-01256/04 - Znaki bezpieczeństwa. Techniczne środki przeciwpożarowe
18. PN-N-01256-4:1997/Az1 - Znaki bezpieczeństwa. Techniczne środki przeciwpożarowe (Zmiana Az1)
19. PN-92/N-01256/05 - Znaki bezpieczeństwa. Zasady umieszczania znaków bezpieczeństwa na drogach ewakuacyjnych i drogach pożarowych.
20. PN-ISO 7010 Symbole graficzne. barwy Bezpieczeństwa i znaki bezpieczeństwa. Znaki Bezpieczeństwa stosowane w miejscach pracy i obszarach użyteczności publicznej
21. Udostępniona dokumentacja oraz współpraca przy sporządzaniu „Instrukcji” z Inwestorem oraz wizja lokalna na obiekcie w lutym 2017r.

3. CZĘŚĆ OPISOWA INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO

3.1. Cel i zakres opracowania oraz charakterystyka ogólna obiektu.

Instrukcja Bezpieczeństwa Pożarowego, zwana dalej instrukcją została opracowana dla użytkowników budynku hali wspinaczkowej „BlokFit” przy ul. Słowackiego 1a w Gdańsku. Instrukcję opracowano na zlecenie inwestora w związku z § 6, ust. 1 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 7 czerwca 2010 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów [3].

Celem instrukcji jest określenie zasad bezpieczeństwa pożarowego oraz wskazanie obowiązków pracowników w zakresie ochrony przeciwpożarowej. Sposób przechowywania instrukcji wraz z załącznikami (plany obiektu), powinien zapewnić możliwość jej natychmiastowego wykorzystania na potrzeby działań ratowniczych. Instrukcja powinna być poddawana okresowej aktualizacji, co najmniej raz na dwa lata, a także po takich zmianach sposobu użytkowania obiektu lub procesu technologicznego, które wpływają na zmianę warunków ochrony przeciwpożarowej.

Wszyscy użytkownicy przedmiotowego budynku jak również pracownicy firm wynajmujących poszczególne pomieszczenia powinni znać treść instrukcji oraz czuwać nad jej przestrzeganiem. Z treścią instrukcji powinny być także zapoznane osoby i firmy wykonujące prace pożarowo -niebezpieczne na terenie obiektu.

Hala wspinaczkowa „BlokFit” dostosowana została na potrzeby usług sportowych w postaci tzw. bulderingu (wspinania na niewielką wysokość). Wcześniej budynek pełnił funkcję stajni w kompleksie dawnych koszar, zbudowany w latach 1893-1896. Po I wojnie wykorzystywany był jako budynek magazynowy.

Wszystkie funkcje związane z prowadzoną działalnością, w tym podstawową powierzchnią usługową sali wspinaczkowej, szatnie klientów, personelu, bar z zapleczem, pomieszczenia techniczne i gospodarcze, sanitariaty umieszczone są w przyziemiu budynku. Planuje się zaadoptowanie powierzchni poddasza nieużytkowego które jest obecnie w trakcie aranżacji. W chwili obecnej dostęp do istniejącego poddasza został zablokowany przez obudowy istniejących klatek schodowych z pozostawionym dostępem technicznym.

3.2. POSTANOWIENIA OGÓLNE

3.2.1. Podstawowe definicje



W celu ułatwienia zrozumienia używanych dalej określeń pojawiających się w dalszej części instrukcji, których znaczenie w rozumieniu Ustawy znacznie odbiega od interpretacji potocznej, poniżej podano definicje najważniejszych pojęć stosowanych w instrukcji. Ilekroć w instrukcji jest mowa o:

1. **bezpieczeństwo pożarowym** - rozumie się przez to stan eliminujący zagrożenie dla życia lub zdrowia, uzyskiwany poprzez funkcjonowanie norm prawnych, technicznych systemów zabezpieczeń oraz prowadzenia działań zapobiegawczych,
2. **budynku** - należy przez to rozumieć taki obiekt budowlany, który jest trwale związany z gruntem, wydzielony z przestrzeni za pomocą przegród budowlanych oraz posiada fundamenty i dach,
3. **wysokość budynku**, służącą do przyporządkowania temu budynkowi odpowiednich wymagań rozporządzenia, mierzy się od poziomu terenu przy najniższym położonym wejściu do budynku lub jego części, znajdującym się na pierwszej kondygnacji nadziemnej budynku, do górnej powierzchni najwyżej położonego stropu, łącznie z grubością izolacji cieplnej i warstwy ją osłaniającej bez uwzględniania wyniesionych ponad tę płaszczyznę maszynowni dźwigów i innych pomieszczeń technicznych, bądź do najwyżej położonego punktu stropodachu, lub konstrukcji przekrycia budynku znajdującego się bezpośrednio nad pomieszczeniami przeznaczonymi na pobyt ludzi.

4. **dojściu ewakuacyjnym** – rozumie się przez to długość drogi ewakuacyjnej od wyjścia z pomieszczenia na tę drogę do wyjścia do innej strefy pożarowej lub na zewnątrz budynku,

5. **działaniach ratowniczych** - rozumie się przez to każdą czynność podjętą w celu ratowania życia, zdrowia i mienia, a także likwidację źródła powstania pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia,

6. **innym miejscowym zagrożeniu** - rozumie się przez to inne niż pożar i klęska żywiołowa zdarzenie, wynikające z rozwoju cywilizacyjnego i naturalnych praw przyrody (katastrofy techniczne, chemiczne i ekologiczne), a stanowiące zagrożenie dla życia, zdrowia i mienia,

7. **materiałach niebezpiecznych pożarowo** - należy przez to rozumieć:

a) gazy palne,

b) ciecze palne o temperaturze zapłonu poniżej 328,15 K (55°C),

c) materiały wytwarzające w zetknięciu z wodą gazy palne,

d) materiały zapalające się samorzutnie na powietrzu,

e) materiały wybuchowe i wyroby pirotechniczne,

f) materiały ulegające samorzutnemu rozkładowi lub polimeryzacji,

g) materiały mające skłonności do samozapalenia;

h) materiały inne niż wymienione w lit. a-g, jeśli sposób ich składowania, przetwarzania lub innego wykorzystania może spowodować powstanie pożaru;

8. **ochronie przeciwpożarowej** - rozumie się przez to realizację przedsięwzięć mających na celu ochronę zdrowia, życia, mienia lub środowiska przed pożarem, klęską żywiołową lub innym miejscowym zagrożeniem,

9. **pożarze** - rozumie się przez to niekontrolowany proces spalania, zachodzący poza miejscem do tego celu przeznaczonym, przynoszący straty materialne,

10. **przeciwpożarowym wyłączniku prądu** - rozumie się przez to wyłącznik odcinający dopływ prądu do wszystkich obwodów, z wyjątkiem obwodów zasilających instalacje i urządzenia, których funkcjonowanie jest niezbędne podczas pożaru, należy stosować w strefach pożarowych o kubaturze przekraczającej 1.000 m³ lub zawierających strefy zagrożone wybuchem.

- Przeciwpozarowy wyłącznik prądu powinien być umieszczony w pobliżu głównego wejścia do obiektu lub złącza i odpowiednio oznakowany.

- Odcięcie dopływu prądu przeciwpożarowym wyłącznikiem nie może powodować samoczynnego załączenia drugiego źródła energii elektrycznej, w tym zespołu prądotwórczego, z wyjątkiem źródła zasilającego oświetlenie awaryjne, jeżeli występuje ono w budynku.

11. **przejściu ewakuacyjnym** – rozumie się przez to długość drogi ewakuacyjnej, od najdalszego miejsca w pomieszczeniach, w którym może przebywać człowiek, do wyjścia ewakuacyjnego na drogę ewakuacyjną lub do innej strefy pożarowej albo na zewnątrz budynku,

12. **strefie pożarowej** - rozumie się przez to przestrzeń wydzieloną w taki sposób, aby w określonym czasie pożar nie przeniósł się na zewnątrz lub do wewnątrz wydzielonej przestrzeni,

13. **strefie zagrożenia wybuchem** - należy przez to rozumieć przestrzeń, w której może występować mieszanina wybuchowa substancji palnych z powietrzem lub innymi gazami utleniającymi, o stężeniu zawartym między dolną i górną granicą wybuchowości;

14. **terenie przyległym** - należy przez to rozumieć pas terenu wokół obiektu, o szerokości równej minimalnej dopuszczalnej odległości od innych obiektów z uwagi na wymagania bezpieczeństwa pożarowego określone w przepisach techniczno-budowlanych,

15. **warunkach ewakuacji** - rozumie się przez to zespół przedsięwzięć oraz środków techniczno-organizacyjnych zapewniający szybkie i bezpieczne opuszczenie strefy zagrożonej lub objętej pożarem,

16. **urządzeniach przeciwpożarowych** – należy przez to rozumieć urządzenia (stałe lub półstałe, uruchamiane ręcznie lub samoczynnie) służące do zapobiegania powstaniu, wykrywania, zwalczania pożaru lub ograniczania jego skutków, a w szczególności: stałe i półstałe urządzenia gaśnicze i zabezpieczające, urządzenia inertyzujące, urządzenia wchodzące w skład dźwiękowego systemu ostrzegawczego i systemu sygnalizacji pożarowej,

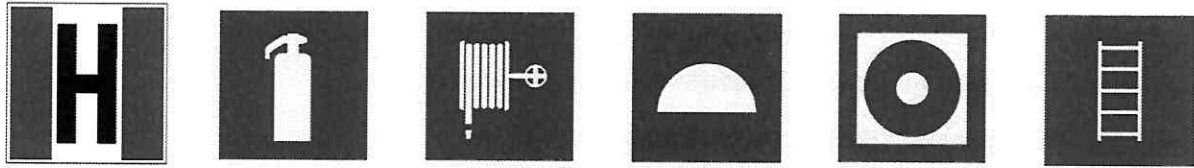
w tym urządzenia sygnalizacyjno - alarmowe, urządzenia odbiorcze alarmów pożarowych i urządzenia odbiorcze sygnałów uszkodzeniowych, instalacje oświetlenia ewakuacyjnego, hydranty wewnętrzne i zawory hydrantowe, hydranty zewnętrzne, pompy w pompowniach przeciwpożarowych, przeciwpożarowe klapy odcinające, urządzenia oddymiające, urządzenia zabezpieczające przed powstaniem wybuchu i ograniczające jego skutki, kurtyny dymowe oraz drzwi, bramy przeciwpożarowe i inne zamknięcia przeciwpożarowe, jeżeli są wyposażone w systemy sterowania, przeciwpożarowe wyłączniki prądu oraz dźwigi dla ekip ratowniczych;

17. technicznych środkach zabezpieczenia przeciwpożarowego - należy przez to rozumieć urządzenia, sprzęt, instalacje i rozwiązania budowlane służące zapobieganiu powstawania i rozprzestrzeniania się pożarów;

18. zapobieganiu powstawaniu i rozprzestrzenianiu się pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia - rozumie się przez to zapewnienie nieruchomościom koniecznych warunków ochrony technicznej oraz tworzenie warunków organizacyjnych i formalno-prawnych zapewniających ochronę ludzi i mienia, a także minimalizujących skutki pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia.

19. pracach niebezpiecznych pod względem pożarowym - należy przez to rozumieć prace remontowo-budowlane związane z użyciem otwartego ognia, cięciem z wytwarzaniem iskier mechanicznych i spawaniem, prowadzone wewnątrz lub na dachach obiektów, na przyległych do nich terenach oraz placach składowych, a także prace remontowo-budowlane wykonywane w strefach zagrożonych wybuchem.

3.2.2. Urządzenia przeciwpożarowe.



Zgodnie z rozporządzeniem [3] pod pojęciem urządzeń przeciwpożarowych należy rozumieć urządzenia (stałe lub półstałe, uruchamiane ręcznie lub samoczynnie) służące do zapobiegania powstaniu, wykrywania, zwalczania pożaru lub ograniczania jego skutków, a w szczególności:

- 1) stałe i półstałe urządzenia gaśnicze i zabezpieczające,
- 2) urządzenia wchodzące w skład dźwiękowego systemu ostrzegawczego i systemu sygnalizacji pożarowej, w tym urządzenia sygnalizacyjno–alarmowe,
- 3) urządzenia inertyzujące,
- 4) urządzenia odbiorcze alarmów pożarowych i urządzenia odbiorcze sygnałów uszkodzeniowych,
- 5) hydranty wewnętrzne i zawory hydrantowe, hydranty zewnętrzne, pompy w pompowniach przeciwpożarowych,
- 6) instalacje oświetlenia ewakuacyjnego,
- 7) przeciwpożarowe klapy odcinające,
- 8) urządzenia oddymiające, kurtyny dymowe,
- 9) urządzenia zabezpieczające przed powstaniem wybuchu i ograniczające jego skutki,
- 10) drzwi, bramy przeciwpożarowe i inne zamknięcia przeciwpożarowe, jeżeli są wyposażone w systemy sterowania,
- 11) przeciwpożarowe wyłączniki prądu,
- 12) dźwigi dla ekip ratowniczych.

3.2.3. Obowiązki w zakresie ochrony przeciwpożarowej .

W budynku oraz terenie przyległym należącym do niego na właścicielu, zarządcy lub użytkownika obiektu (najemcy, dzierżawcy) ciąży obowiązek:

- 1) przestrzegania przepisów przeciwpożarowych;
- 2) zapoznania podległych pracowników z treścią niniejszej instrukcji;
- 3) zapewnienia bezpieczeństwa osobom przebywającym w obiektach w zakresie ochrony przeciwpożarowej i możliwości ewakuacji;
- 4) utrzymania urządzeń przeciwpożarowych i gaśnic w stanie pełnej sprawności technicznej i funkcjonalnej, poprzez:
 - a) wyposażenie obiektu, zgodnie z postanowieniami niniejszej instrukcji, w niezbędne urządzenia przeciwpożarowe i gaśnice, wymagane ze względu na rodzaj prowadzonej działalności;
 - b) zapewnienie przeprowadzania wymaganych przeglądów technicznych i czynności konserwacyjnych w okresach i w sposób zgodny z instrukcją ustaloną przez producenta – nie rzadziej jednak niż raz w roku;
- 5) wyposażenia obiektu w przeciwpożarowe wyłączniki prądu zgodnie z przepisami techniczno–budowlanymi [4];
- 6) umieszczenia w widocznych miejscach instrukcji postępowania na wypadek pożaru wraz z wykazem telefonów alarmowych;
- 7) oznakowania obiektu i terenu przyległego znakami bezpieczeństwa zgodnymi z Polskimi Normami w sposób określony w niniejszej instrukcji;
- 8) zapewnienia przeszkolenia podległych pracowników w zakresie bezpieczeństwa pożarowego zgodnie z postanowieniami niniejszej instrukcji;
- 9) wydawania pisemnych zezwoleń na prowadzenie prac niebezpiecznych pod względem pożarowym, zgodnych z *załącznikiem nr 1* do niniejszej instrukcji;
- 10) zaktualizowania Instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego, zgodnie z rozporządzeniem [3],
- 11) zapewnienia przejezdności dróg pożarowych w stanie umożliwiającym wykorzystanie tych dróg przez pojazdy straży pożarnej zgodnie z rozporządzeniem [6];

Uwaga: realizacja powyższych obowiązków w odniesieniu do zakresu i sposobu użytkowania obiektu.

1. W przypadku obiektu, w którym pomieszczenia najmuje (dzierżawi) lub użytkuje więcej niż jeden użytkownik, obowiązek wyposażania pomieszczeń ogólnodostępnych w znaki ewakuacyjne i znaki ochrony przeciwpożarowej zgodnie z Polskimi Normami, gaśnice i sprzęt pożarniczy (wykonania jego przeglądów i konserwacji) spoczywa na właścicielu obiektu. Obowiązek utrzymania w stanie przejezdności dróg pożarowych i zapewnienia Instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego spoczywa również na właścicielu obiektu. Właściciel obiektu zapewnia Instrukcję Bezpieczeństwa Pożarowego według warunków ochrony przeciwpożarowej wynikających z przeznaczenia, sposobu użytkowania, prowadzonego procesu technologicznego, magazynowania (składowania) i warunków technicznych obiektu, w tym zagrożenia wybuchem oraz warunków ewakuacji ludzi, istniejących w dniu sporządzenia lub aktualizacji przedmiotowej instrukcji. W przypadku, gdy zmiana prowadzonej przez najemcę (dzierżawcę lub użytkownika) działalności lub wykonane zmiany adaptacyjne w obiekcie nastąpiły po dniu uzgodnienia treści Instrukcji z inwestorem i wpływają na zmianę ww. warunków ochrony przeciwpożarowej obiektu i/lub warunków ewakuacji ludzi, najemca (dzierżawca lub użytkownik) jest zobowiązany do zapewnienia (na własny koszt) aktualizacji Instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego w zakresie wynikającym z prowadzonej działalności lub wprowadzonych zmian adaptacyjnych oraz uzgodnienia jej treści z odpowiednimi organami. Powyższe dotyczy również nowych użytkowników rozpoczynających działalność w obiekcie po dniu uzgodnienia treści Instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego, o ile działalność ta ma wpływ na zmianę ww. warunków ochrony przeciwpożarowej. Pozostałe dzierżawione lub użytkowane pomieszczenia w obiekcie - w zależności od przeznaczenia - wyposażają użytkownicy w sposób zgodny z Instrukcją Bezpieczeństwa Pożarowego obiektu i warunkami ochrony przeciwpożarowej (z wyjątkiem węży pożarniczych i prądownic, których wyposażenie i konserwację zapewnia właściciel obiektu).
2. W przypadku obiektów, które są wynajęte (wydzierżawione lub najmowane) w całości jednemu najemcy (dzierżawcy lub użytkownikowi), obowiązek wyposażenia w wymagane urządzenia przeciwpożarowe, gaśnice i sprzęt pożarniczy, znaki ewakuacyjne i znaki ochrony przeciwpożarowej zgodnie z Polskimi Normami, zapewnienia przeprowadzania wymaganych przeglądów technicznych i czynności konserwacyjnych urządzeń przeciwpożarowych, gaśnic i sprzętu pożarniczego, zapewnienie Instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego i Instrukcji Technologicznych,

oraz utrzymania w stanie przejezdności dróg pożarowych spoczywa w całości na najemcy (dzierżawcy lub użytkowniku).

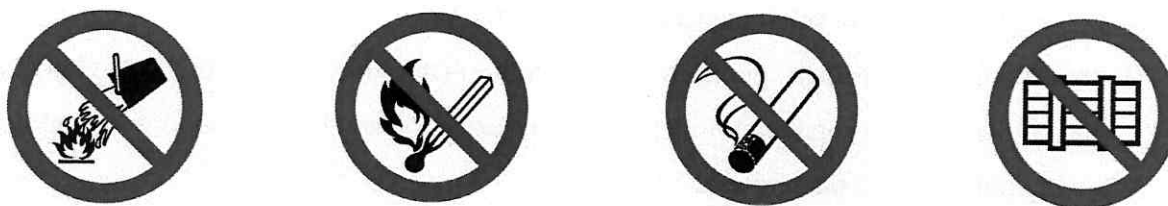
3.2.4. Oznakowanie obiektu i terenu przyległego.

- Obiekt budowlany z terenem przyległym należy oznakować zgodnie z przepisami i niniejszą instrukcją,
- Należy utrzymywać w czystości wszystkie znaki i tablice, którymi oznakowana jest obiekt budowlany z terenem przyległym,
- Należy zapewnić drogę dojazdową dla służb ratowniczych (straż pożarna, pogotowie ratunkowe, inne służby ratownicze). Teren od strony placu wewnętrznego posiada odpowiednią wytrzymałość (nośność) do celów ustawienia i manewrowania pojazdów pożarniczych.

3.2.5. Składowanie materiałów.

- zakazuje się składowania materiałów na drogach komunikacyjnych;
- materiały składować w wyznaczonych i odpowiednio przygotowanych miejscach;
- odpady technologiczne składować w wyznaczonych miejscach z segregacją utylizacji;

3.2.6. Czynności zabronione.



W obiektach oraz na terenach przyległych do nich jest zabronione wykonywanie następujących czynności, które mogą spowodować pożar, jego rozprzestrzenianie się, utrudnienie prowadzenia działania ratowniczego lub ewakuacji:

- 1) użytkowanie instalacji, urządzeń i narzędzi niesprawnych technicznie lub w sposób niezgodny z przeznaczeniem albo warunkami określonymi przez producenta bądź niepoddawanych okresowym kontrolom, o zakresie i częstotliwości wynikających z przepisów prawa budowlanego, jeżeli może się to przyczynić do powstania pożaru, wybuchu lub rozprzestrzenienia ognia;
- 2) rozgrzewanie za pomocą otwartego ognia smoły i innych materiałów w odległości mniejszej niż 5 m od obiektu, przyległego do niego składowiska lub placu składowego z materiałami palnymi, przy czym jest dopuszczalne wykonywanie tych czynności na dachach o konstrukcji i pokryciu niepalnym jeżeli zostaną zastosowane odpowiednie, przeznaczone do tego celu podgrzewacze;
- 3) rozpalanie ognia, wysypywanie gorącego popiołu i żużla lub wypalanie wierzchniej warstwy gleby i traw, w miejscu umożliwiającym zapalenie się materiałów palnych albo sąsiednich obiektów;
- 4) składowanie poza budynkami w odległości mniejszej niż 4 m od granicy działki sąsiedniej materiałów palnych, w tym pozostałości roślinnych, gałęzi i chrustu;
- 5) użytkowanie elektrycznych urządzeń ogrzewczych ustawionych bezpośrednio na podłożu palnym, z wyjątkiem urządzeń eksploatowanych zgodnie z warunkami określonymi przez producenta;
- 6) przechowywanie materiałów palnych oraz stosowanie elementów wystroju i wyposażenia wewnątrz z materiałów palnych w odległości mniejszej niż 0,5 m od:
 - a) urządzeń i instalacji, których powierzchnie zewnętrzne mogą nagrzewać się do temperatury przekraczającej 373,15 K (100 °C),

- b) linii kablowych o napięciu powyżej 1 kV, przewodów uziemiających oraz przewodów odprowadzających instalacji piorunochronnej oraz czynnych rozdzielnic prądu elektrycznego, przewodów elektrycznych siłowych i gniazd wtykowych siłowych o napięciu powyżej 400 V;
- 7) stosowanie na osłony punktów świetlnych materiałów palnych, z wyjątkiem materiałów trudno zapalnych i niezapalnych, jeżeli zostaną umieszczone w odległości co najmniej 0,05 m od żarówki;
- 8) instalowanie opraw oświetleniowych oraz osprzętu instalacji elektrycznych, takich jak wyłączniki, przełączniki, gniazda wtyczkowe, bezpośrednio na podłożu palnym, jeżeli ich konstrukcja nie zabezpiecza podłoża przed zapaleniem;
- 9) składowanie materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej służących ewakuacji lub umieszczanie przedmiotów na tych drogach w sposób zmniejszający ich szerokość albo wysokość poniżej wymaganych wartości określonych w przepisach techniczno–budowlanych [4];
- 10) składowanie materiałów palnych w pomieszczeniach technicznych, na nieużytkowych poddaszach i strychach oraz na drogach komunikacji ogólnej w piwnicach;
- 11) przechowywanie pełnych, niepełnych i opróżnionych butli przeznaczonych do gazów palnych na nieużytkowych poddaszach i strychach oraz w piwnicach;
- 12) zamykanie drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie w przypadku pożaru lub innego zagrożenia powodującego konieczność ewakuacji;
- 13) blokowanie drzwi i bram przeciwpożarowych w sposób uniemożliwiający ich samoczynne zamknięcie w przypadku powstania pożaru;
- 14) lokalizowanie elementów wystroju wewnątrz, instalacji i urządzeń w sposób zmniejszający wymiary drogi ewakuacyjnej poniżej wartości wymaganych w przepisach techniczno–budowlanych [4];
- 15) uniemożliwianie lub ograniczanie dostępu do:
 - a) gaśnic i urządzeń przeciwpożarowych,
 - b) źródeł wody do celów przeciwpożarowych,
 - c) urządzeń uruchamiających instalacje gaśnicze i sterujących takimi instalacjami oraz innymi instalacjami wpływającymi na stan bezpieczeństwa pożarowego obiektu,
 - d) wyjść ewakuacyjnych albo okien dla ekip ratowniczych,
 - e) wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego.

4. SPOSOBY POSTĘPOWANIA NA WYPADEK POŻARU I INNEGO ZAGROŻENIA W BUDYNKU I NA TERENIE PRZYLEGLYM, WRAZ Z WYKAZEM TELEFONÓW ALARMOWYCH

4.1. Alarmowanie.



1. Każdy kto zauważy pożar lub inne zagrożenie obowiązany jest natychmiast zaalarmować:
 - a) głosem lub innym dostępnym środkiem łączności osoby znajdujące się w zagrożonym obiekcie (tam, gdzie są zainstalowane dzwony, gongi, syreny alarmowe, należy je w przypadku zaistnienia zdarzenia bezwzględnie używać w celu zaalarmowania otoczenia),

b) **Straż Pożarną**

2. Po uzyskaniu telefonicznego połączenia ze strażą pożarną należy podać:
 - a) miejsce zdarzenia (w miarę dokładny adres, nazwa obiektu, instytucji, piętro),
 - b) rodzaj zdarzenia (np. pali się dach 3-piętrowego budynku),
 - c) czy istnieje zagrożenie zdrowia i życia ludzi,

oraz postępować wg poleceń dyżurnego Straży Pożarnej.

3. W zależności od rodzaju zagrożenia należy niezwłocznie alarmować:

a) służby ratownicze:

rodzaj służby	nr tel. alarmowego
Miejskie Centrum Powiadamiania Ratunkowego	112
Państwowa Straż Pożarna	998
Pogotowie Ratunkowe	999
Policja	997
Straż Miejska	986

b) służby dodatkowe :

rodzaj służby	nr tel. alarmowego
Pogotowie Elektroenergetyczne	991
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie Wodno – Kanalizacyjne	994

Pierwsza pomoc

- W razie poważnego wypadku należy zadzwonić pod numer służb ratowniczych,
- Powiadamiając służby ratownicze należy podać następujące informacje:
 - swoje imię i nazwisko,
 - nazwę firmy i numer telefonu z jakiego się dzwoni,
 - miejsce wypadku (drogi dojazdowe, punkty odniesienia),
 - liczbę osób poszkodowanych,
 - co się wydarzyło,
 - w jakim stanie jest poszkodowany (oddycha, porusza się, ma widoczne obrażenia, itd.),
- Należy poczekać, aż służba ratownicza potwierdzi wyjazd do wypadku,,
- Powiadomić o wypadku Inwestora odpowiedzialnego za obiekt, na którym zdarzył się wypadek,
- W razie wypadku ciężkiego, zbiorowego lub śmiertelnego, Inwestor obowiązany jest powiadomić PIP i Prokuraturę.
- Należy rozpocząć udzielanie pierwszej pomocy przez osoby uprzednio wyznaczone i przeszkolone w zakresie udzielania pierwszej pomocy

Podać numery telefonów, na które należy dzwonić w razie zaistnienia wypadku lub innego zdarzenia

POGOTOWIE RATUNKOWE	999 lub 112
STRAŻ POŻARNA	998 lub 112
POLICJA (tel. alarmowy)	997 lub 112
INWESTOR	BlokFit Gdańsk	58 728 49 55

4.2. Akcja ratowniczo-gaśnicza.

1. Równocześnie z alarmowaniem Straży Pożarnej należy przystąpić do działań ratowniczych przy pomocy sprzętu gaśniczego, znajdującego się w obiekcie (na terenie).
2. Do czasu przybycia Straży Pożarnej kierownictwo działaniami ratowniczymi obejmuje kierownik /dyrektor zakładu pracy lub osoba upoważniona.
3. Na drodze dojazdowej Straży Pożarnej kierujący działaniami ratowniczymi wyznacza dyżurnego, który kieruje jednostki ratowniczo-gaśnicze do miejsca zdarzenia.
4. Dotychczasowy kierujący działaniami ratowniczymi zgłasza się do przybyłego dowódcy jednostki ratowniczo-gaśniczej, któremu przekazuje dowodzenie i przedstawia mu wszystkie posiadane informacje o:
 - 1) osobach zagrożonych i miejscu ich przebywania,
 - 2) miejscu powstania zdarzenia, jego wielkości, kierunku rozprzestrzeniania i wynikających z tego zagrożeniach,
 - 3) podjętych działaniach,
 - 4) ilości i rodzaju sprzętu zgromadzonego do prowadzenia działań ratowniczo gaśniczych,
 - 5) innych istotnych faktach mogących mieć wpływ na przebieg działań ratowniczo-gaśniczych.
5. Każda osoba (dyżurujące brygady) przystępująca do działań ratowniczych powinna:
 - 1) w pierwszej kolejności przeprowadzić ratowanie ludzi, których zdrowie i życie jest zagrożone,
 - 2) wyłączyć dopływ prądu elektrycznego do pomieszczeń objętych pożarem - **NIE WOLNO GASIĆ WODĄ INSTALACJI I URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH BĘDĄCYCH POD NAPIĘCIEM** - stosować gaśnice na dwutlenek węgla i proszkowe posiadające dopuszczenia do gaszenia urządzeń pod napięciem.
 - 3) w zależności od miejsca powstania zdarzenia przystąpić do ograniczenia rozprzestrzeniania się pożaru i jego likwidacji, pamiętając że:
 - a) przy otwarciu drzwi do pomieszczenia, w którym zaistniał pożar, trzeba posiadać sprzęt gaśniczy gotowy do natychmiastowego użycia,
 - b) koniecznym jest ukrycie się za ścianą lub skrzydłem drzwiowym przed działaniem ognia i dymu,
 - 4) prowadzić działania ratowniczo-gaśnicze w sposób zapewniający maksymalne bezpieczeństwo ludzi.

4.3. Procedura realizacji sposobów praktycznego sprawdzenia organizacji i warunków ewakuacji w obiekcie i na terenie przyległym



Zgodnie z § 17, ust. 1 Rozporządzenia MSWiA z dnia 7 czerwca 2010r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów właściciel lub zarządca obiektu zawierającego strefę pożarową przeznaczoną dla ponad 50 osób będących jej stałymi użytkownikami, niezakwalifikowaną do kategorii zagrożenia ludzi ZL IV, powinien co najmniej raz na 2 lata przeprowadzić praktyczne sprawdzenie organizacji i warunków ewakuacji z całego obiektu. O terminie przeprowadzenia powyższych działań należy powiadomić właściwego terenowo Komendanta Państwowej Straży Pożarnej nie później niż na tydzień przed ich przeprowadzeniem.

1. Za przeprowadzenie ewakuacji z obiektu odpowiedzialne są osoby wyznaczone przez pracodawcę do wykonywania działań z zakresu zwalczania pożarów i ewakuacji zgodnie z art. 209¹, § 1, ust. 2, litera b Ustawy Kodeks Pracy (Dz. U. z 1998r. Nr 21, poz. 94 ze zmianami)
2. Po przeprowadzeniu próbnej ewakuacji, należy sporządzić protokół według poniższego wzoru.

Zakłada się, że w budynku jednocześnie może znajdować się może maksymalnie 120 osób (wliczając obsługę). Miejsce zbiórki po ewakuacji wskazano w części graficznej instrukcji.

Poniżej zamieszczono wzór protokołu praktycznego sprawdzenia warunków ewakuacji, oraz ogólne zasady postępowania podczas ewakuacji, a także postępowanie w przypadku podłożenia ładunku wybuchowego.

Protokół (wzór)

W związku z obowiązkiem wynikającym z rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 7 czerwca 2010 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz. U. Nr 109, poz. 719)

w dniu r. w budynku sprawdzono organizację i warunki ewakuacji pracowników.

O powyższym fakcie oddzielnym pismem, powiadomiono Komendanta Miejskiego Państwowej Straży Pożarnej w Gdańsku.

W dniu ewakuacji w budynku przebywało pracowników.

1. Alarm ogłoszono za pomocą instalacji sygnalizacji alarmu pożaru. Założono, że pożar powstał w pomieszczeniu biurowym nr na piętrze. Ze względu, że nie został/został opanowany za pomocą gaśnic, przez pracowników, powiadomiono/nie powiadomiono PSP dzwoniąc na telefon 112 (998).

Średni czas ewakuacji pracowników z wyniósł min. Łączny czas ewakuacji wszystkich pracowników z budynku wyniósł

2. Ewakuację prowadzono dwiema klatkami schodowymi. Klatki schodowe w budynku są obudowane ścianami ppoż. oraz zamykane drzwiami ppoż. Zabezpieczone w klapy oddymiające. Łączna ilość wyjść ewakuacyjnych, którymi prowadzono ewakuację - wyjścia ewakuacyjne.

3. Osobą odpowiedzialną za ewakuację była osoba wyznaczona (np. inspektor ppoż.)

4. Koordynatorem był Pan, koordynatorami na piętrach (1,2,3 piętro objęte ewakuacją) - pracownicy ochrony oraz wyznaczeni pracownicy firm wynajmujących (łącznie pracowników).

5. Osoba odpowiedzialna, po skończeniu ewakuacji odebrała meldunek od koordynatora o opuszczeniu budynku przez wszystkich pracowników.

6. Osoby koordynujące opuściły kondygnację jako ostatnie, koordynatorzy sprawdzili wszystkie pomieszczenia techniczne.

7. Uwagi.....

8. Drzwi i okna do pomieszczeń pozostawiono zamknięte nie na klucz.

9. W budynku zasymulowano odcięcie dopływu energii elektrycznej za pomocą przeciwpożarowego wyłącznika prądu.

Na tym protokół zakończono. W książce obiektu dokonano wpis o fakcie przeprowadzenia ewakuacji z budynku.

Ogólne zasady postępowania podczas ewakuacji.

Pożar w obiekcie, może być zapoczątkowany przez różne źródła zapalenia np. tłący się papieros, palący się kosz z papierem, podczas prowadzenia prac spawalniczych itp. Spalający się materiał wydzielając ciepło, ogrzewa otoczenie, co w korzystnych warunkach akumulacji ciepła, może spowodować zapalenie się materiałów istniejących w sąsiedztwie. W wyniku pożaru powstają produkty spalania. Wydzielające się produkty (gazy pożarowe) podczas pożaru, stanowią poważne niebezpieczeństwo ze względu na ograniczenie widoczności, utrudnianie oddychania spowodowane ich działaniem toksycznym oraz występującym niedoborem tlenu oraz działaniem termiczne (wysoka temperatura mogąca uszkodzić układ oddechowy). Wszystkie te czynniki ograniczają czas ewakuacji i powodują ogromne trudności podczas akcji ratowniczej.

Powstanie nawet niewielkiego pożaru, powoduje często wydzielenie się dużej ilości gazowych produktów spalania w postaci dymu i gazów toksycznych, niebezpiecznych dla życia i zdrowia ludzi, a zadymienie dróg ewakuacyjnych bardzo często uniemożliwia opuszczenie strefy zagrożenia.

Przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych należy poruszać się w pozycji pochylonej, starając się trzymać głowę jak najniżej, ze względu na mniejsze zadymienie w dolnych partiach pomieszczeń i dróg komunikacyjnych. Usta i nos należy zasłaniać w miarę możliwości chustką zmoczoną w wodzie – ułatwi to oddychanie. Jeżeli obiekt wyposażony jest w maski ucieczkowe, to należy z nich skorzystać (w budynku takich masek brak).

Przebieg ewakuacji powinien się odbywać z przestrzeganiem zasad:

- a) po podjęciu decyzji o konieczności ewakuacji osoba kierująca ewakuacją obowiązana jest:
 - zająć stanowisko w pobliżu głównego wyjścia ewakuacyjnego
 - zarządzić ewakuację określając przy tym kolejność i rodzaj ewakuowanego mienia,
 - nawiązać łączność z dowódcą jednostki straży pożarnej,
- b) w pierwszej kolejności alarm o ewakuacji należy ogłaszać tam gdzie występuje bezpośrednie zagrożenie dla życia ludzkiego, np. na kondygnacji, na której powstał pożar lub sąsiednich,
- c) przy ewakuowaniu ludzi należy pamiętać, aby w pierwszej kolejności ewakuować:
 - osoby z pomieszczeń, w których powstał pożar lub, które znajdują się na drodze

rozprzestrzeniania się pożaru,

- osoby z pomieszczeń, z których wyjście lub dotarcie do bezpiecznych dróg ewakuacyjnych może zostać odcięte przez pożar lub zadymienie,
- d) przy ewakuacji mienia (dokumentów) należy zachować kolejność ratując w pierwszym rzędzie gotówkę, dokumenty tajne, poufne, akta kontrolne, personalne i finansowe, a następnie dokumentację ogólną. Bardzo pomocne w takich sytuacjach są specjalne worki ewakuacyjne lub pojemniki. Należy pamiętać, że ewakuacja mienia nie może odbywać się kosztem sił i środków niezbędnych do ewakuacji i ratowania ludzi,
- e) w przypadku blokady dróg ewakuacyjnych należy niezwłocznie, dostępnymi środkami, np. telefonicznie (telefonem komórkowym), bezpośrednio lub przy pomocy osób znajdujących się na zewnątrz odciętej strefy, powiadomić kierującego akcją,
- f) ludzi – pracowników odciętych od wyjścia, a znajdujących się w strefie zagrożenia, należy kierować do pomieszczeń najbardziej oddalonych od źródła pożaru, tak, aby po przybyciu jednostek ratowniczych PSP, ewakuować ich przy pomocy specjalistycznego sprzętu ratowniczego,
- g) w przypadku zarządzenia ewakuacji, osoby kierujące pracownikami lub wyznaczone przez nich osoby zobowiązane są:
 - spokojnym tonem powiadomić współpracowników i gości o konieczności ewakuacji,
 - wskazać kierunki wyjść ewakuacyjnych i miejsce zbiórki po opuszczeniu budynku,
 - sprawdzić, czy wszyscy pracownicy opuścili zajmowane pomieszczenia,
 - ewakuowane pomieszczenie zamknąć, a klucz pozostawić w zamku.
- h) przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych należy poruszać się w pozycji pochylonej, starając się trzymać głowę jak najniżej, ze względu na mniejsze zadymienie w dolnych partiach pomieszczeń i dróg komunikacyjnych. Usta i nos należy zasłaniać w miarę możliwości chustką zmoczoną w wodzie – ułatwi to oddychanie,
- i) pracownicy po ogłoszeniu alarmu ewakuacyjnego powinni:
 - przed opuszczeniem pomieszczenia:
 - ♦ pozamykać okna,
 - ♦ wyłączyć z kontaktów wszelkie urządzenia elektryczne,
 - ♦ zabrać niezbędne i wartościowe przedmioty zarówno osobiste jak i służbowe,
 - ♦ zamknąć drzwi a klucz pozostawić w drzwiach na zewnątrz,

- opuścić pomieszczenie udając się na drogi ewakuacyjne,
 - w czasie trwania ewakuacji zachować ciszę i spokój,
 - poruszać się szybkim krokiem, bez podbiegania i wyprzedzania innych osób,
 - nie zatrzymywać się ani poruszać w kierunku przeciwnym do kierunku ewakuacji,
 - w czasie schodzenia klatką schodową szybkość poruszania się dostosować do szybkości osób znajdujących się niżej,
 - po opuszczeniu budynku przejść do wyznaczonego miejsca zbiórki i czekać na sprawdzenie stanu osobowego oraz dalsze dyspozycje kierującego akcją ewakuacyjną,
- j) w razie podejrzenia, że ktoś został w zagrożonej strefie, należy ten fakt zgłosić przybyłym na miejsce, jednostkom ratowniczym,
- k) po przybyciu jednostek straży pożarnych, kierowanie akcją ratowniczo-gaśniczą, przejmuje dowódca przybyłej jednostki, któremu należy złożyć krótką informację o przebiegu akcji, o stanie znajdujących się w obiekcie instalacjach: wodnych, elektrycznych, gazowych a następnie podporządkować się jego poleceniom.

W razie podejrzenia, że ktoś został w zagrożonej strefie, należy ten fakt zgłosić przybyłym na miejsce, jednostkom ratowniczym.

Po przybyciu jednostek straży pożarnych, kierowanie akcją ratowniczo-gaśniczą, przejmuje dowódca przybyłej jednostki, któremu należy złożyć krótką informację o przebiegu akcji, występujących w obiekcie zagrożeniach (np.: gaz, prąd itp.), pomieszczenia niebezpieczne itp. a następnie podporządkować się jego poleceniom.

Przed budynkiem znajduje się (oznakowane na rzucie) miejsce zbiórki po ewakuacji.

Postępowanie w przypadku podłożenia ładunku wybuchowego.

Przygotowanie obiektu do prowadzenia działań:

1. Ogłosić ewakuację ludzi z obiektu.
2. Poinformować służby ratownicze o zagrożeniu.
3. Przygotować obiekt do prowadzenia działań ratowniczo - gaśniczych poprzez:
 - wstępne zlokalizowanie ładunku wybuchowego (określenie, które pomieszczenia nie były dostępne, a które mogły być narażone na atak terrorystyczny)
 - zamknięcie obiektu przed osobami postronnymi,
 - umożliwienie wejścia na teren obiektu służbom ratowniczym,
 - umożliwienie dojazdu do obiektu.

Sposób przyjęcia informacji o podłożonym ładunku od tzw. „zamachowca”:

1. Rozmowę telefoniczną prowadzić w sposób spokojny.
2. Przedłużać możliwie najbardziej jak się da czas rozmowy, w szczególności mając na celu zebranie informacji dotyczących:
 - miejsca podłożenia ładunku,
 - sposobu uruchomienia zapalnika,
 - przewidywanego czasu detonacji,
 - motywacji sprawcy.
3. Spytać o to czy sprawca działa sam czy w grupie.
4. Ustalić jego wiek, imię lub nazwisko, pseudonim.
5. Ustalić żądania sprawcy.
6. Ustalić warunki odpalenia ładunku.

W czasie rozmowy należy zwracać uwagę na:

1. Ton głosu rozmówcy (spokojny, podekscytowany, nieskładny).
2. Odgłosy w tle (czy to jest ulica, urząd pocztowy, poblizze dworca, czy biją dzwony, treść prowadzonej rozmowy).
3. Starać się określić wiek i płeć rozmówcy, sposób wypowiedzi rozmówcy (w celu wyłapania akcentu, charakterystycznych słów, zwrotów, wykształcenia).

4.4. Prace niebezpieczne pod względem pożarowym.

W celu wyeliminowania przypadków powstawania pożarów przy wykonywaniu prac niebezpiecznych pod względem pożarowym, mogących powodować bezpośrednio niebezpieczeństwo powstania pożaru lub wybuchu (spawanie, cięcie palnikiem, lutowanie, podgrzewanie, szlifowanie, itp.) oraz w celu zabezpieczenia realizacji postanowień, wynikających z rozporządzenia [4] ustala się tryb postępowania przy tego typu pracach prowadzonych w budynku i na terenie przyległym

Przy wykonywaniu prac niebezpiecznych pod względem pożarowym obowiązują następujące zasady postępowania w zakresie zabezpieczenia przeciwpożarowego.

1. Zarządca, użytkownik lub wykonawca winien:

- a) dokonać oceny zagrożenia pożarowego w miejscu, w którym prace będą wykonywane,
- b) ustalić rodzaj przedsięwzięć mających na celu, niedopuszczenie do powstania i rozprzestrzeniania się pożaru, wybuchu lub innego miejscowego zagrożenia,
- c) wskazać osoby odpowiedzialne za właściwe zabezpieczenie miejsca pracy, za jej przebieg oraz zabezpieczenie miejsca po zakończeniu pracy,
- d) zapewnić wykonywanie prac wyłącznie przez osoby do tego upoważnione, posiadające odpowiednie kwalifikacje,
- e) zaznajomić osoby wykonujące prace z zagrożeniami pożarowymi występującymi w rejonie wykonywania prac oraz z przedsięwzięciami mającymi na celu niedopuszczenie do powstania pożaru lub wybuchu,
- f) zabezpieczyć miejsce pracy w sprzęt pożarniczy (gaśnica, koc gaśniczy, linia wężowa, wiadro z wodą itp.),
- g) zabezpieczyć przed zapaleniem materiały palne, występujące w miejscu wykonywania prac oraz w rejonach przyległych, w tym również elementy konstrukcji budynku i znajdujące się w nim instalacje techniczne,
- h) prowadzić prace niebezpieczne pod względem pożarowym w pomieszczeniach i przy urządzeniach zagrożonych wybuchem lub w pomieszczeniach, w których wcześniej wykonywano inne prace związane z użyciem palnych cieczy, palnych gazów jedynie wtedy, gdy stężenie par cieczy lub gazów w mieszaninie z powietrzem w miejscu wykonywania prac nie przekracza 10% ich dolnej granicy wybuchowości,
- i) po zakończeniu prac poddać kontroli miejsce, w którym prace były wykonywane oraz przyległy obszar,
- j) używać do wykonywania prac wyłącznie sprzętu sprawnego technicznie i zabezpieczonego przed możliwością wywołania pożaru.

Uwaga:

W obiektach z pomieszczeniami zagrożonymi wybuchem, ze strefami zagrożonymi wybuchem, obiektach o gęstości obciążenia ogniowego powyżej 500 MJ/m² oraz w obiektach (pomieszczeniach) zaliczonych, zgodnie z rozporządzeniem [5] do kategorii zagrożenia ludzi, do wykonania pracy można przystąpić tylko po otrzymaniu pisemnego zezwolenia, zgodnego z załącznikiem nr 1 od niniejszej instrukcji, od kierującego tokiem prac.

2. Do prowadzenia prac niebezpiecznych pod względem pożarowym (spawanie) uprawnieni są wyłącznie spawacze posiadający uprawnienia i kwalifikacje oraz przeszkolenie z zakresu ochrony przeciwpożarowej.

3. Zarządcy albo użytkownicy obiektów lub pomieszczeń:

- a) w których występują pomieszczenia zagrożone wybuchem lub strefy zagrożone wybuchem,
- b) zaliczanych do kategorii zagrożenia ludzi (ZL),
- c) o gęstości obciążenia ogniowego powyżej 500 MJ/m^2 ,

w których mają być prowadzone prace niebezpieczne pod względem pożarowym, zobowiązani są do poinformowania wykonawcy tych prac o postanowieniach niniejszej instrukcji.

4. Zobowiązuje się pracowników nadzorujących i wykonujących prace niebezpieczne pod względem pożarowym w obiekcie i na terenie przyległym do ścisłego przestrzegania postanowień niniejszego rozdziału.

4.5. Prace szczególnie niebezpieczne – spawalnicze.

- Przed przystąpieniem do prac o zwiększonym ryzyku wypadkowym należy udzielić pracownikom instruktażu, szczególnie tym, których ryzyko to dotyczy (bezpośredni przełożony),
- Do prac j/w należy kierować pracowników doświadczonych, o wysokich kwalifikacjach zawodowych,
- Nadzór nad tymi pracami powierzyć kierownikowi budowy lub majstrowi.
- Spawanie wykonywane w ramach robót montażowych lub remontowych powinno być prowadzone na podstawie polecenia wydanego przez bezpośredniego przełożonego.
- Polecenie jednoznacznie powinno określać rodzaj spoin, stosowane materiały, kolejność spawania, przewidywane próby i odbiory. Przy pracach spawalniczych o złożonym przebiegu realizacji prace powinny być wykonywane w oparciu o projekty technologii spawania.
- Spawanie i cięcie metali może być wykonywane tylko przez osoby uprawnione.
- Jeżeli spawanie i cięcie metali odbywa się na otwartej przestrzeni, stanowisko powinno być w miarę technicznej możliwości zabezpieczone przed odpadami atmosferycznymi.

- Zabrania się przeprowadzenia kabli elektrycznych do spawania razem z przewodami gumowymi lub metalowymi przeznaczonymi do przesyłu gazów służących do spawania lub cięcia.
- Spawarki elektryczne powinny być sprawne i zainstalowane na stanowisku roboczym przez uprawnionego elektryka. Zabrania się napraw we własnym zakresie sprzętu spawalniczego zarówno spawarek jak i palników do spawania lub cięcia gazowego.
- Napięcie na zaciskach spawarki nie powinno być większe niż 70 V w momencie zajarzenia się łuku przy prądzie przemiennym.
- Zabrania się wykonywania prac spawalniczych w odległości mniejszej niż 5 m od materiałów łatwo palnych lub niebezpiecznych przy zetknięciu z ogniem.
- Przy spawaniu elektrycznym na stanowisku roboczym powinno być zorganizowane miejsce na odkładanie uchwytu spawalniczego.
- Szlifierki stosowane do czyszczenia spawów powinny być sprawne, posiadać odpowiednie osłony, a tarcze szlifierskie nie mogą być uszkodzone.
- Butle z gazami używane do spawania powinny być ustawione w pozycji pionowej i zabezpieczone przed upadkiem przy pomocy obręczy metalowych lub łańcuchów.
- Zawory redukcyjne oraz ich manometry powinny być stale utrzymywane w stanie sprawnym technicznie.
- Przed przyłączeniem zaworu redukcyjnego należy przedmuchać lekko butlę, podczas wykonywania tych czynności pracownik winien stać z boku.
- Węże do tlenu acetylenu powinny różnić się barwą.
- Węże doprowadzające gazy do palnika nie mogą być uszkodzone i posiadać odpowiednią długość.
- Mocowanie węży do palnika i reduktorów powinno być wykonane przy pomocy płaskich opasek zaciskowych.
- Przy jakichkolwiek wątpliwościach dotyczących jakości węży należy je bezwzględnie złomować i zastosować nowe.
- Podczas wykonywania prac spawalniczych na konstrukcji, butle z gazami technicznymi winny znajdować się poza strefą niebezpieczną.

4.6. Potencjalne źródła powstania pożaru lub innego miejscowego zagrożenia.

- zagrożenie wynikające z nagromadzenia dużej ilości materiałów palnych,
- brak czytelnych instrukcji obsługi i bezpiecznej pracy dla pracowników,
- samowolne naprawy instalacji i urządzeń odbiorczych przez osoby do tego nieuprawnione,
- samowolne stosowanie przez pracowników urządzeń odbiorczych mogących spowodować pożar (grzałki, podgrzewacze, czajniki elektryczne),
- przeciążanie instalacji wywołane stosowaniem zbyt dużej ilości odbiorników elektrycznych w jednej linii,
- niezgłaszanie w odpowiednim czasie widocznych usterek sprzętu elektrycznego,
- stosowanie bezpieczników o wyższej mocy niż przewidywana dla danej instalacji,
- umieszczanie odbiorników energii w sąsiedztwie materiałów łatwopalnych i palnych,
- pozostawianie bez dozoru urządzeń odbiorczych pod napięciem.
- nieprzestrzeganie wymagań ochrony ppoż. wymienionych w instrukcjach technologiczno-ruchowych,
- nieprzestrzeganie przepisów ppoż.,
- zaproszenie ognia przez użytkowników obiektu, klientów,
- zaproszenie ognia podczas prowadzenia prac pożarowo niebezpiecznych,
- umyślne podpalenie.

W obiekcie należy uwzględnić możliwość innych zagrożeń wywołanych celowo, takich jak spowodowanie silnego zadymienia poprzez wrzucenie świecy dymnej, wrzucenie pojemników z gazami łzawiącymi lub obojętnymi, podrzucenie substancji zapachowych, toksycznych, podłożenie bomby, napad rabunkowy itp.

5. WARUNKI OCHRONY PRZECIWPOŻAROWEJ

5.1. Charakterystyka pożarowa obiektu

L.p.	Parametr	Opis parametru
1	Przeznaczenie / klasyfikacja	Budynek hali wspinaczkowej / ZL I
2	Powierzchnia / kubatura	ok.1320m ² /ok.9700m ³
3	Wysokość / grupa wysokości	10,7m - budynek niski/ [N] <12m
4	Ilość kondygnacji podziemnych / nadziemnych	0 / 1+ poddasze w trakcie aranżacji
5	Klasa odporności pożarowej	Dla budynku jednokondygnacyjnego niskiego ZL I obniżenie z klasy „B” do „D”- poziom stropu nad I kondygnacją < 9m
6	Główna konstrukcja nośna	R 30
7	Stropy	REI 30
8	Ściany wewnętrzne	-, obudowa poziomych dróg ewakuacyjnych powinna mieć klasę min. EI 15
9	Ściany zewnętrzne	EI 30 dot. pasa między kondygnacyjnego
10	Charakterystyka budowlana	Budynek składa się z dwóch skrzydeł: północnego z nieużytkowym poddaszem oraz zachodniego(jednokondygnacyjnego).Mury zewnętrzne i wewnętrzne obu skrzydeł posadowiono na ławach fundamentowych a słupy żeliwne na stopach fundamentowych. Ściany wykonano z cegły ceramicznej pełnej. Stropy w postaci betonowych sklepień łukowych z płytą o grubości około 12cm zbrojoną konstrukcyjnie. Schody na poddasze policzkowe stalowe. Dach dwuspadowy o konstrukcji drewnianej kryty blachą na papie i deskowaniu.
11	Ilość stref pożarowych	Całość w jednej strefie nie przekraczającej

		dopuszczalnej wielkości 8000m ² .
12	Dopuszczalna gęstość obciążenia ogniowego	do 500 MJ/m ² w obrębie pomieszczeń technicznych dla ZL – nie określa się.
13	Ocena zagrożenia wybuchem	Nie występują pomieszczenia zaliczone do zagrożonych wybuchem, nie przewiduje się również stref zagrożenia wybuchem
14	Urządzenia przeciwpożarowe	hydranty wewnętrzne 25, oświetlenie ewakuacyjne, ppoż. wył. prądu
15	Oświetlenie ewakuacyjne	Zastosowano na poziomie parteru.
16	Instalacje użytkowe	Elektryczna, odgromowa, wentylacyjna mechaniczna, wodno – kanalizacyjna, , antywłamaniowa.
17	Przeciwpożarowy / główny wyłącznik prądu	Występuje ppoż. wyłącznik prądu, miejsce wskazane w części graficznej.
18	Droga pożarowa	Od strony placu wewnętrznego, wskazana w części graficznej instrukcji, układ do zawracania pojazdów w kształcie litery „T”.
19	Hydranty zewnętrzne	Usytuowane na sieci miejskiej miejsce usytuowania wskazano w części graficznej. Odległość <75m od budynku.
20	Odległości od budynków sąsiednich	Spełniono wymagania w zakresie odległości ze względu na wymagania ochrony ppoż.

Ad.6,7,8,9

R- nośność ogniowa [minuty], określona zgodnie z Polską Normą dotyczącą zasad ustalania klas odporności ogniowej elementów budynków ;

E-szczelność ogniowa [minuty] ,określona zgodnie z Polską Normą dotyczącą zasad ustalania klas odporności ogniowej elementów budynków ;

I- izolacyjność ogniowa [minuty], określona zgodnie z Polską Normą dotyczącą zasad ustalania klas odporności ogniowej elementów budynków .

5.2. Warunki ewakuacji

Z każdego miejsca w obiekcie przeznaczonego do przebywania ludzi należy zapewnić możliwość ewakuacji w bezpieczne miejsce.

Kierunki ewakuacji z poszczególnych kondygnacji budynku przedstawiono w części rysunkowej.

W celu umożliwienia przeprowadzenia sprawnej ewakuacji zabrania się:

- 1) składowania materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej służącym ewakuacji,
- 2) zamykania drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie,
- 3) uniemożliwiania lub ograniczania dostępu do wyjść ewakuacyjnych,
- 4) stosowania na drogach ewakuacyjnych elementów wykończenia i wyposażenia wewnątrz zmniejszających ich szerokość wymaganą rozporządzeniem [4].

Za przebieg ewakuacji do czasu przybycia jednostek ochrony przeciwpożarowej odpowiedzialne są osoby (osoba) wyznaczone przez pracodawcę do wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników zgodnie z art. 209¹ ustawy Kodeks Pracy (Dz. U. z 1998 r. nr 21, poz. 94 ze zm.) spośród pracowników poszczególnych podmiotów użytkujących obiekt.

Ilość wszystkich osób przebywających w obiekcie na kondygnacji parteru ok. 120.

5.3. Długość dojścia ewakuacyjnego.

Długość drogi ewakuacyjnej od wyjścia z pomieszczenia na tę drogę do innej strefy pożarowej lub wyjścia na zewnątrz budynku, zwanej dalej „dojściem ewakuacyjnym”, mierzy się wzdłuż osi drogi ewakuacyjnej. Dopuszczalne długości dojść ewakuacyjnych w strefach pożarowych ZL określa poniższa tabela:

Rodzaj strefy pożarowej	Długość dojścia w m	
	Przy jednym dojściu	Przy co najmniej 2 dojściach ¹⁾
ZL I	10	40

¹⁾ Dla dojścia najkrótszego, przy czym dopuszcza się dla drugiego dojścia długość większą o 100% od najkrótszego. Dojścia te nie mogą się pokrywać ani krzyżować.

5.4. Wyjścia ewakuacyjne – wymagania.

Łączną szerokość drzwi w świetle, stanowiących wyjścia ewakuacyjne z pomieszczenia, należy obliczać proporcjonalnie do liczby osób mogących przebywać w nim równocześnie, przyjmując co najmniej 0,6 m szerokości na 100 osób, przy czym najmniejsza szerokość drzwi w świetle ościeżnicy powinna wynosić 0,9 m, a w przypadku drzwi służących do ewakuacji do 3 osób - 0,8 m. Wysokość drzwi powinna posiadać wysokość nie mniejszą od 2,0m.

Szerokość drzwi stanowiących wyjście ewakuacyjne z budynku, a także szerokość drzwi na drodze ewakuacyjnej z klatki schodowej, prowadzących na zewnątrz budynku lub do innej strefy pożarowej, powinna być nie mniejsza niż szerokość biegu klatki schodowej, i wynosić co najmniej 1,2m

Drzwi w pomieszczeniach dla ponad 50 osób

Pomieszczenie powinno mieć co najmniej dwa wyjścia ewakuacyjne oddalone od siebie o co najmniej 5m w przypadku, gdy jest przeznaczone do jednoczesnego przebywania w nich ponad 50 osób (np.: pomieszczenie biurowe o powierzchni przekraczającej 250m²).

Drzwi stanowiące wyjście ewakuacyjne z budynku przeznaczonego dla więcej niż 50 osób powinny otwierać się na zewnątrz.

5.5. Wymagania w zakresie wystroju i wyposażenia wnętrza.

Na ciągach ewakuacyjnych (komunikacyjnych) nie można stosować łatwo zapalnych wykładzin podłogowych i ściennych, których produkty rozkładu termicznego są bardzo toksyczne lub intensywnie dymiące.

Okładziny sufitów oraz sufity podwieszane należy wykonywać z materiałów niepalnych, niekapiących i nieodpadających pod wpływem ognia.

Należy dopilnować, aby stałe elementy wyposażenia i wystroju wnętrza wykonane były z materiałów, co najmniej trudno zapalnych. Wszystkie materiały stosowane jako stałe elementy wystroju i wyposażenia wnętrza powinny posiadać aprobaty techniczne dotyczące ich właściwości pożarowych.

6. URZĄDZENIA PRZECIWOPOZAROWE W OBIEKCIE

6.1. Instalacja wodociągowa przeciwpożarowa

Hydrant wewnętrzny jest to zespół obudowany (szafka), składający się z zaworu hydrantowego, węża pożarniczego i prądownicy wodnej, zasilanej bezpośrednio z instalacji wodociągowej.

Zgodnie z przepisami dotyczącymi hydrantów wewnętrznych bez względu na ich przeznaczenie i sposób wykorzystania regularną kontrolę wszystkich hydrantów wewnętrznych powinna przeprowadzić osoba odpowiedzialna lub jej przedstawiciel, w odstępach czasu zależnego: od warunków otoczenia, ryzyka, przypadku zagrożenia pożarowego, w celu upewnienia się, że każdy hydrant:

- jest zlokalizowany w zaprojektowanym miejscu,
- nie jest zastawiony, jest i ma czytelne oznakowanie i instrukcję,
- nie ma widocznych uszkodzeń, oznak korozji ani wycieków.

Doroczna konserwacja i przegląd hydrantów wewnętrznych powinna być przeprowadzana przez osoby kompetentne. Zakres przeglądu powinien obejmować:

- sprawdzenie czy urządzenie nie jest zastawione, elementy nie są uszkodzone, skorodowane lub przeciekające;
- instrukcje obsługi są czyste i czytelne;
- miejsce umieszczenia urządzenia jest prawidłowo oznakowane
- wypływ wody jest równomierny i dostateczny (wskazane jest użycie miernika przepływu oraz miernika ciśnienia)
- węże nie są popękane, odkształcone, zużyte. W przypadku uszkodzenia powinny być wymienione na nowe lub poddane próbie ciśnieniowej, (co 5 lat wszystkie węże powinny być poddane próbie ciśnieniowej na maksymalne ciśnienie robocze instalacji. Długość jednego odcinka węża nie powinna przekraczać 30 m).;
- prądownice są właściwego typu i czy łatwo jest się nimi posługiwać
- zwijadła czy działają łatwo i prawidłowo

Po przeglądzie i przeprowadzeniu niezbędnych pomiarów hydranty wewnętrzne powinny być przez kompetentne osoby oznakowane napisem - „SPRAWDZONE”. Osoby odpowiedzialne powinny przechowywać trwałe zapisy o wszystkich przeglądach, kontrolach i testach.

Mówiąc o zasięgu należy rozumieć nie tylko długość węża, ale również odległość, na jaką można podać strumień wody.

Norma PN-B-02865: 1997 ustala następujący nominalny zasięg poziomy dla hydrantu wewnętrznego i zaworów hydrantowych 52:

- 30 m, z zastosowaniem jednego odcinka węża o długości 20 m,
- 50 m, z zastosowaniem dwóch odcinków węża o długości po 20 m każdy.

W budynku istnieje obowiązek instalowania hydrantów wewnętrznych.

Hydranty wewnętrzne, jako część instalacji wodociągowej przeciwpożarowej w odpowiednich warunkach umożliwiają bardzo efektywne zwalczanie pożaru dzięki natychmiastowemu dostępowi do ciągłego zaopatrzenia w wodę.

O skuteczności gaszenia pożarów przy pomocy hydrantów wewnętrznych, decyduje głównie ich wydajność i ciśnienie, które wpływają na zasięg i intensywność podawania strumienia wody w poziomie.

Wydajność minimalna poboru wody mierzona na wylocie prądownicy wynosi:

- dla hydrantu 25 – 1, 0 dm³/s,
- dla hydrantu 33 – 1, 5 dm³/s,
- dla hydrantu 52 – 2, 5 dm³/s,
- dla zaworu 52 – 2, 5 dm³/s.

Ciśnienie na zaworze odcinającym powinno zapewnić wydajności przedstawione powyżej dla danego rodzaju hydrantu wewnętrznego z uwzględnieniem zastosowanej średnicy dyszy prądownicy i być nie mniejsze niż 0, 2 MPa

Zasilanie hydrantów wewnętrznych powinno być zapewnione, przez co najmniej 1 godzinę.

Zasięg hydrantów w poziomie powinien obejmować całą powierzchnię chronionego budynku, strefy pożarowej lub pomieszczenia, z uwzględnieniem:

- długości odcinka węża hydrantu wewnętrznego określonej w normach będących odpowiednikami norm europejskich (EN),
- efektywnego zasięgu rzutu prądów gaśniczych:
 - a) w strefach pożarowych zakwalifikowanych do kategorii zagrożenia ludzi ZL, znajdujących się w budynkach o więcej niż jednej kondygnacji nadziemnej - przyjmowanego dla prądów rozproszonych stożkowych – 3 m

b) w pozostałych budynkach – 10 m

W przypadku pomieszczeń produkcyjnych i magazynowych do zabezpieczenia miejsc, z których odległość do najbliższego wyjścia ewakuacyjnego lub innego wyjścia na przestrzeń otwartą przekracza 30 m, w celu spełnienia wymagań, dopuszcza się wyposażenie hydrantu 52 w dodatkowy wąż.

Zawory 52 i zawory odcinające hydrantów 25 i 52 powinny być umieszczone na wysokości $1,35 \pm 0,1$ m od poziomu podłogi.

Zawory odcinające w hydrantach 52 oraz zawory 52 powinny posiadać nasady tłoczne skierowane do dołu, usytuowane wraz z pokrętkiem zaworu względem ścian lub obudowy w sposób umożliwiający łatwe przyłączenie węża tłoczego oraz otwieranie i zamykanie jego zaworu. Przed hydrantem wewnętrznym lub zaworem 52 powinna być zapewniona dostateczna przestrzeń do rozwinięcia linii gaśniczej.



Obiekt został wyposażony w instalację hydrantów wewnętrznych 25 z wężem płasko składanym 20m. Zaleca się, aby istniejącą instalację hydrantów wewnętrznych poddać modernizacji i zastosować hydranty wewnętrzne 25 z wężami półsztywnymi. Miejsca usytuowania hydrantów wewnętrznych wskazano na rzucie parteru.




Co 5 lat wszystkie węże hydrantowe powinny być poddane próbie ciśnieniowej na maksymalne ciśnienie robocze instalacji.

6.2. Gaśnice

Budynek wyposażono w gaśnice, które powinny spełniać wymagania rozporządzenia [3].

Rodzaj gaśnic powinien być dostosowany do gaszenia grup pożarów, określonych rozporządzeniem [3]:

	Požary ciał stałych pochodzenia organicznego, np. pożary drewna, papieru, tkanin itp.,
	Požary cieczy palnych, ciał stałych topiących się np. pożary benzyn, alkoholi, parafiny, lakierów, rozpuszczalników, itp.,

	Požary gazów palnych, np. pożary metanu, acetylenu, wodoru, gazu ziemnego i innych,
	Požary metali,
	Požary tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych.

6.3. Zasady rozmieszczania podręcznego sprzętu gaśniczego w obiekcie

W przypadku rozmieszczania podręcznego sprzętu gaśniczego należy przestrzegać następujących zasad:

- 1) w miejscach łatwo dostępnych i widocznych, w szczególności:
 - a) przy wejściach do budynków, przy wyjściach z pomieszczeń na zewnątrz,
 - b) na klatkach schodowych,
 - c) na korytarzach,
- 2) w miejscach nie narażonych na uszkodzenia mechaniczne oraz działanie źródeł ciepła (piece, grzejniki),
- 3) w obiektach wielokondygnacyjnych w tych samych miejscach na każdej kondygnacji, jeżeli pozwalają na to istniejące warunki,
- 4) odległość z każdego miejsca w obiekcie, w którym może przebywać człowiek do najbliższej gaśnicy, nie powinna być większa niż 30 m,
- 5) do gaśnic powinien być zapewniony dostęp o szerokości, co najmniej 1 m.

6.4. Wymagana ilość środka gaśniczego.

Jedna jednostka masy środka gaśniczego 2 kg (lub 3 dm³) zawartego w gaśnicach przypada na każde 100 m² powierzchni strefy pożarowej w budynku, niechronionej stałym urządzeniem gaśniczym, zakwalifikowanej do kategorii zagrożenia ludzi ZL III.

Powierzchnia strefy pożarowej	Wymagana masa środka gaśniczego	Sugerowana ilość i typ gaśnic
1320 m ²	>26 kg	Gaśnice proszkowe ABC 3szt.4kg i 2szt.6kg oraz 1 szt. 2kg AF lub 1 szt. 3kg BC

Rozmieszczenie gaśnic w obiekcie przedstawiono w części graficznej na rzutach poszczególnych kondygnacji.

6.5. Zasady obsługi gaśnic.

6.5.1. Gaśnice śniegowe.

Gaśnice tego typu wykonywane są jako wysokociśnieniowe butle zaopatrzone w zawór i dyszę wylotową. Zbiorniki tych gaśnic poddawane są stale oddziaływaniu wysokiego ciśnienia i w związku z tym są wyposażone w zawór bezpieczeństwa (przeponę). Gaśnica tego typu może być użyta do gaszenia pożarów grup B i C.

W razie pożaru należy :

- przenieść gaśnicę i podbiec z nią do ognia,
- przed uruchomieniem wyciągnąć zawleczkę, nacisnąć dźwignię uwalniając CO₂
- dyszę gaśnicy skierować w ogień, nacisnąć dźwignię zaworu



Gaśnica może być stosowana do gaszenia instalacji i urządzeń elektrycznych pod napięciem. Gaśnica podczas użycia oziębia się, a także wyrzucany środek gaśniczy osiąga bardzo niską temperaturę (minus 78 °C), dlatego w związku z tym podczas gaszenia należy trzymać dyszę za uchwyt. Gaśnicę należy chronić przed możliwością nagrzania się powyżej 35°C.

UWAGA! Nie wolno kierować strumienia w stronę ludzi.

6.5.2. Gaśnice proszkowe stało ciśnieniowe.

Gaśnice tego typu wykonywane są w dwóch odmianach: pod stałym ciśnieniem, w których środek gaśniczy znajduje się w zbiorniku stale pod ciśnieniem gazu roboczego (typ X) oraz z dodatkowym zbiornikiem zawierającym gaz roboczy (typ Z). W pierwszym przypadku wypływ proszku przez dyszę jest możliwy bezpośrednio po wyciągnięciu zawleczki i otwarciu zaworu. W drugim przypadku otwarcie zaworu jest poprzedzone przebicciem przepony (najczęściej) dodatkowego zbiornika z gazem roboczym, co umożliwia jego przepływ do zbiornika środka gaśniczego. Technika gaszenia jest identyczna jak w przypadku gaśnicy śniegowej. Gaszenie można w każdej chwili przerwać zwalniając dźwignię zaworu. Gaśnice te nadają się do gaszenia pożarów grup A, B i C.

W przypadku używania gaśnicy pod stałym ciśnieniem (typu X) należy:

- zdjąć z wieszaka i podbiec z nią do ognia,
- przed uruchomieniem wyciągnąć zawleczkę i nacisnąć dźwignię uwalniającą proszek,
- strumień proszku skierować w ogień.



Manometr wskazuje utrzymywanie się stałego ciśnienia w gaśnicy!!!

6.5.3. Gaśnice pianowe/proszkowe zmiennociśnieniowe.

W przypadku używania gaśnicy ze zbiornikiem na środek wyrzucający (typu Z) :

- zdjąć z wieszaka i podbiec z nią do ognia,
- przed uruchomieniem wyciągnąć zawleczkę i nacisnąć dźwignię uwalniającą środek wyrzucający (CO₂), po czym zwolnić dźwignię. Odczekać około 5 sekund, aby CO₂ spulchnił proszek, następnie nacisnąć dźwignię ponownie.
- strumień proszku skierować w ogień.



W przypadku używania gaśnic ze zbiornikiem, należy postępować adekwatnie jak przy gaśnicach typu Z, różnica polega na tym, że gaśnice zbiornikowe wyposażone są w wąż z prądownicą zamiast dźwigni.

6.6. Przeciwpożarowy wyłącznik prądu.

Zgodnie z przepisami techniczno budowlanymi w rozpatrywanym obiekcie powinien być zainstalowany i odpowiednio oznakowany przeciwpożarowy wyłącznik prądu, odcinający dopływ prądu do wszystkich obwodów, z wyjątkiem obwodów zasilających instalacje i urządzenia, których funkcjonowanie jest niezbędne podczas pożaru. Przeciwpożarowy wyłącznik prądu należy oznakować znakami bezpieczeństwa zgodnymi z Polskimi Normami. Budynek wyposażono w przeciwpożarowy wyłącznik prądu.

6.7. Instalacja sygnalizacji pożaru.

Budynku nie wyposażono w instalację sygnalizacji alarmu pożaru umożliwiającą natychmiastowe alarmowanie osób znajdujących się w budynku, a także określającą rodzaj i miejsce wystąpienia zagrożenia oraz sposób prawidłowego zachowania osób przebywających w budynku, celem sprawnego przeprowadzenia ewakuacji. Zgodnie z §28 ust.1 Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 7 czerwca 2010 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz. U. Nr 109, poz. 719) nie wymaga się stosowania SSP w tego typu obiekcie.

6.8. Instalacja DSO, SUG.

Zgodnie z §27 ust.1 Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 7 czerwca 2010 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz. U. Nr 109, poz. 719) budynku nie wyposażono w instalacje stałego urządzenia gaśniczego (SUG) oraz dźwiękowy system ostrzegawczy (DSO), gdyż instalacje te nie są obligatoryjnie wymagane w przedmiotowym budynku.

Należy pamiętać, iż każde urządzenie przeciwpożarowe jak i instalacje użytkowe powinny być okresowo sprawdzane (urządzenia p.poż. nie rzadziej niż raz w roku) zgodnie z PN, instrukcjami obsługi czy też dokumentacją techniczno-ruchową, na dowód czego należy posiadać odpowiednie protokoły potwierdzające wykonanie przeglądu.

Czasookresy badań poszczególnych instalacji przeciwpożarowych w obiekcie:

- instalacją oświetlenia awaryjnego (natężenie oświetlenia awaryjnego nie rzadziej niż raz w roku),
- instalacja hydrantów wewnętrznych (nie rzadziej niż raz w roku),
- instalacja DSO (zgodnie z dokumentacją DTR lub nie rzadziej niż raz w roku),
- instalacja SSP (zgodnie z dokumentacją DTR lub nie rzadziej niż raz w roku),
- instalacja zabezpieczająca przed zadymieniem (z dokumentacją DTR lub nie rzadziej niż raz w roku),
- przeciwpożarowy wyłącznik prądu nie rzadziej niż raz w roku.

7. ZADANIA I OBOWIĄZKI W ZAKRESIE OCHRONY PRZECIWOŻAROWEJ

7.1. Zadania i obowiązki kierownictwa pracowników

Dyrektor/Kierownik bądź osoba wyznaczona powinien/powinna:

- 1) Podjąć decyzję o ewakuacji.
- 2) Zlecić ogłoszenie alarmu.
- 3) Zlecić powiadomienie niezbędnych służb interwencyjnych.
- 4) Koordynować przebieg ewakuacji do czasu przyjazdu służb ratowniczych.
- 5) Przeliczyć ewakuowane OSOBY na zewnątrz budynku

Do zadań i obowiązków wszystkich pracowników w szczególności należy:

- 1) znajomość podstawowych zasad alarmowania, gaszenia pożaru oraz ewakuacji,
- 2) niezwłoczne zgłaszanie właściwemu przełożonemu o stwierdzonych nieprawidłowościach i uchybieniach mogących spowodować powstanie lub rozprzestrzenianie ognia,
- 3) przestrzeganie zakazu palenia tytoniu i używania ognia otwartego na terenie budynku z wyjątkiem miejsc, gdzie jest to dopuszczone,
- 4) znajomość podstawowych zasad posługiwania się sprzętem gaśniczym oraz ich lokalizacji w pobliżu stanowiska pracy,
- 5) dokładne sprawdzenie stanowiska pracy po zakończeniu pracy, eliminujące możliwość powstania pożaru,
- 6) udział w szkoleniach i ćwiczeniach z zakresu ochrony przeciwpożarowej oraz w ćwiczeniach ewakuacji,
- 7) znajomość treści i przestrzeganie postanowień niniejszej instrukcji.

7.2. Zadania i obowiązki pracowników ochrony.

Do obowiązków pracowników ochrony obiektu (w przypadku ich zatrudnienia w danym obiekcie) należy:

- 1) systematyczna kontrola obiektu, w szczególności sprawdzenie, czy drzwi ewakuacyjne są otwarte w sposób umożliwiający ewakuacji ludzi w godzinach pracy,
- 2) znajomość rozmieszczenia gaśnic, zewnętrznych punktów czerpania wody (hydrantów), dróg dojazdowych do budynku, miejsc o szczególnym zagrożeniu pożarowym, rozmieszczenie tablic rozdzielczo-bezpiecznikowych i głównego wyłącznika prądu, wewnętrznych dróg i wyjść ewakuacyjnych,
- 3) znajomość zasad alarmowania jednostek Straży Pożarnej i pracowników zgodnie z postanowieniami niniejszej instrukcji,
- 4) zapewnienie porządku w czasie trwania akcji ratowniczo-gaśniczej,
- 5) znajomość rozmieszczenia pomieszczeń oraz możliwości dostania się do nich.

7.3. Zadania i obowiązki personelu sprząającego.

Do zadań i obowiązków osób i personelu sprząającego należy:

- 1) utrzymywanie czystości przez systematyczne usuwanie śmieci i odpadków do odpowiednich pojemników poza teren sprząanych pomieszczeń,
- 2) dopilnowanie wygaszenia oświetlenia oraz wyłączania urządzeń elektrycznych nieprzystosowanych do pracy ciągłej,
- 3) zamknięcie pomieszczeń po zakończeniu sprząania i umieszczenie kluczy w ustalonym miejscu,
- 4) zgłaszania przełożonym stwierdzonych nieprawidłowości w przeciwpożarowym zabezpieczeniu pomieszczeń.

7.4. Sposoby zaznajamiania użytkowników obiektu z przepisami

Przeciwożarowymi.

Przyjmuje się następujące sposoby zaznajamiania użytkowników z przepisami przeciwpożarowymi:

- 1) zapoznavanie pracowników z Instrukcją Bezpieczeństwa Pożarowego,
- 2) szkolenie według niżej zamieszczonego programu.
- 3) wyznaczenie i przeszkolenie osób w zakresie wykonywania działań dotyczących zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników z terenu obiektu.

7.5. Program szkolenia z zakresu ochrony przeciwpożarowej.

- 1) Podstawy prawne z zakresu ochrony przeciwpożarowej.
- 2) Zagrożenie pożarowe budynku, przyczyny powstawania i rozprzestrzeniania się pożarów.
- 3) Oznakowanie bezpieczeństwa.
- 4) Zadania i obowiązki pracowników w zakresie zapobiegania pożarom.
- 5) Zadania i obowiązki pracowników w przypadku powstania pożaru.
- 6) Grupy pożarów, sprzęt gaśniczy oraz zasady posługiwania się nim.
- 7) Obowiązujące instrukcje w zakresie ochrony ppoż.

Uwaga:

- 1) szkolenie należy przeprowadzić metodą wykładu i ćwiczeń oraz zakończyć sprawdzeniem wiedzy osób przeszkolonych,
- 2) prowadzący szkolenie winien posiadać właściwe kwalifikacje zgodnie z Ustawą o ochronie przeciwpożarowej [1],
- 3) fakt uczestnictwa w szkoleniu pracownicy potwierdzają podpisem na oświadczeniu zgodnym z *załącznikiem nr 2* do niniejszej instrukcji, które należy dołączyć do dokumentów osobowych pracownika,
- 4) prowadzący szkolenie wystawia zlecającemu szkolenie dokument zawierający program szkolenia, listę osób przeszkolonych oraz kartę zaliczeniową.

8. ZAŁĄCZNIKI DO INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO

8.1. Zezwolenie na przeprowadzenie prac niebezpiecznych pożarowo .

Załącznik nr 1

Zezwolenie na przeprowadzenie prac niebezpiecznych pod względem pożarowym:

Numer zezwolenia:

1. Miejsce pracy.

.....

(wydział, oddział, obiekt, instalacja, itp.)

2. Rodzaj pracy.

.....

3. Nazwa firmy wykonawczej.

.....

4. Czas pracy:

a) data:

b) godzina rozpoczęcia:

c) godzina zakończenia:

5. Zagrożenie pożarowe lub wybuchowe w miejscu pracy.

.....

.....

.....

(określić z czego wynika)

6. Sposób zabezpieczenia przed możliwością zainicjowania pożaru, wybuch lub innego miejscowego zagrożenia.

.....
.....
.....

7. Środki zabezpieczające:

a) Ppoż.:.....

b) BHP:

c) inne:

8. Sposób wykonania pracy.

.....
.....
.....

9. Odpowiedzialni za:

a) przygotowanie miejsca pracy, środków zabezpieczających, zabezpieczenie toku prac niebezpiecznych pod względem pożarowym:

nazwisko:....., wykonano – podpis:.....

b) wyłączenie napięcia elektrycznego:

nazwisko:....., wykonano – podpis:.....

c) dokonanie analizy stężeń palnych gazów, par cieczy, pyłów:

nazwisko:....., wykonano – podpis:.....

Stwierdzam, że w miejscu prac nie występują niebezpieczne stężenia.

podpis:

d) stosowanie środków zabezpieczających, organizację pracy, instruktaż:

Przyjąłem do wiadomości, stosowania i wykonania.

nazwisko wykonawcy:, podpis:.....

Uwaga: niepotrzebne skreślić.

10. Zezwalam na rozpoczęcie robót.

(zezwolenie na pracę może nastąpić po złożeniu podpisów przez osoby wymienione w pkt. 9)

nazwisko:..... , podpis:

11. Pracę zakończono.

data: , godz.:

podpis wykonawcy:.....

12. Stanowisko pracy i jego otoczenie sprawdzono i nie stwierdzono zaniedbań mogących zainicjować pożar lub wybuch:

a) stwierdzam odebranie robót:

nazwisko:..... , podpis:

b) skontrolował po 2 i po 4 godzinach:

nazwisko:..... , podpis:

Uwaga: Otrzymujący zezwolenie na wykonanie prac niebezpiecznych pod względem pożarowym, po ich wykonaniu, przekazuje zezwolenie kierownikowi, który je wydał.

8.2. Oświadczenie dla osób zapoznanych z Instrukcją Bezpieczeństwa Pożarowego.

Załącznik nr 2

Wzór oświadczenia dla osób zapoznanych z instrukcją bezpieczeństwa pożarowego

..... dnia
(miejscowość) (data)

.....
Imię i Nazwisko

.....
Stanowisko

Oświadczenie

Niniejszym oświadczam, iż zostałem/am zapoznany/a z treścią i postanowieniami zawartymi w Instrukcji bezpieczeństwa pożarowego i zobowiązuje się ich przestrzegać.

.....
Podpis składającego oświadczenie

Wykaz osób zapoznanych z INSTRUKCJĄ BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO:

Lp.	NAZWISKO	IMIE	DATA	PODPIS
1.	SIECZKO	HANNA	3.03.2017	Sieczko
2	PONTUS	KATARZYNA		Pontus
3	JUREK	JAKUB	3.03.2017	Jurek
4	KAMIL BOUBIŚKA	KAMIL	3.03.2017	Boubiska
5	Robyłowicki	Włodzisław		W. Robyłowicki

Wykaz osób zapoznanych z INSTRUKCJĄ BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO:

Lp.	NAZWISKO	IMIĘ	DATA	PODPIS

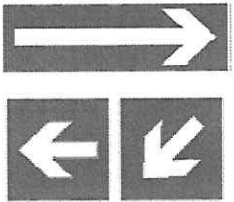


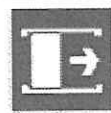

8.3. Zasady oznakowania obiektu oraz terenu przyległego znakami bezpieczeństwa.


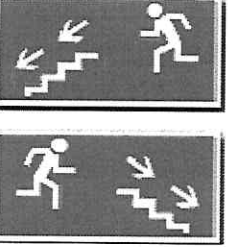
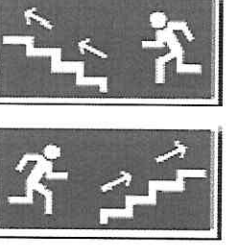



Załącznik nr 3 do Instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego

Zasady oznakowania obiektu oraz terenu przyległego znakami bezpieczeństwa.

1. Oznakowanie drogi ewakuacyjnej oraz czynności związanych z ewakuacją.

Tabela nr 1. PN-N-01256/02:1992 Znaki bezpieczeństwa. Ewakuacja.

Nr	Znak	Znaczenie (nazwa) znaku	Zastosowanie
1		Kierunek drogi ewakuacyjnej	Znak wskazuje kierunek do wyjścia, które może być wykorzystane w przypadku zagrożenia. Strzałki krótkie – do stosowania z innymi znakami. Strzałka długa – do samodzielnego stosowania.
2		Wyjście ewakuacyjne	Znak do oznakowania następujących drzwi, przegradzających ustaloną drogę ewakuacji ludzi: wyjść ewakuacyjnych z pomieszczeń, w których wymagane są co najmniej dwa takie wyjścia, wyjść prowadzących z budynku, innego obiektu budowlanego oraz terenu – na zewnątrz. Wyjść prowadzących do innej strefy pożarowej, w tym na obudowaną i zamkniętą drzwiami klatkę schodową, w budynku o wysokości ponad 25m. Wymieniony znak powinien być umieszczony bezpośrednio nad drzwiami. Gdy wyjście prowadzi przez przedsionek dotyczy to drzwi przedsionka.
3		Drzwi ewakuacyjne	Znak stosowany nad drzwiami skrzydłowymi, które są wyjściami ewakuacyjnymi (drzwi lewe lub prawe). Znak ten powinien być stosowany wraz ze znakiem „kierunek drogi ewakuacyjnej” do oznakowania drzwi przegradzających ustaloną drogę ewakuacji, nie wymienioną w pkt. 2 w tym także drzwi wyjściowych z przedsionka.
4		Przesunąć w celu otwarcia	Znak stosowany łącznie ze znakiem „drzwi ewakuacyjne” na przesuwnych drzwiach wyjścia ewakuacyjnego, jeśli są one dozwolone. Strzałka powinna wskazywać kierunek otwierania drzwi przesuwnych.
5		Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej	Znak wskazuje kierunek drogi ewakuacyjnej do wyjścia; może kierować w lewo lub w prawo. Znaki te umieszcza się w miejscach, w których kierunek ewakuacji może budzić

			wątpliwości: gdy nie widoczny jest znak „Wyjście ewakuacyjne” lub znak „drzwi ewakuacyjne”, gdy widoczny jest więcej niż jeden taki znak, a ludzie – zgodnie z planem ewakuacji powinni przemieszczać się tylko w kierunku jednego z nich. Znaki te umieszcza się na ścianach na wysokości ok. 150 cm, lub nad drogą ewakuacyjną na wysokości 200 cm, tam gdzie jest to możliwe prostopadłe do kierunku przemieszczania się informowanych ludzi.
6		Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół	Znak wskazuje kierunek drogi ewakuacyjnej schodami w dół na lewo lub prawo. Znaki te umieszcza się na ścianach na wysokości ok. 150 cm, lub nad drogą ewakuacyjną na wysokości 200 cm, tam gdzie jest to możliwe prostopadłe do kierunku przemieszczania się informowanych ludzi.
7		Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w górę	Znak wskazuje kierunek drogi ewakuacyjnej schodami w górę na lewo lub prawo. Znaki te umieszcza się na ścianach na wysokości ok. 150 cm, lub nad drogą ewakuacyjną na wysokości 200 cm, tam gdzie jest to możliwe prostopadłe do kierunku przemieszczania się informowanych ludzi.
8		Pchać aby otworzyć	Znak jest umieszczany na drzwiach dla wskazania kierunku otwierania. Znaki stosowane łącznie ze znakiem „drzwi ewakuacyjne” na drzwiach wyjścia ewakuacyjnego, jeśli są one dozwolone. Strzałka powinna wskazywać kierunek otwierania drzwi.
9		Ciągnąć aby otworzyć	Znak jest umieszczany na drzwiach dla wskazania kierunku otwierania. Znaki stosowane łącznie ze znakiem „drzwi ewakuacyjne” na drzwiach wyjścia ewakuacyjnego, jeśli są one dozwolone. Strzałka powinna wskazywać kierunek otwierania drzwi. Zazwyczaj stosuje się je na drzwiach, które otwierają się w sposób inny niż przewidują przepisy (z pomieszczeń na zewnątrz).
10		Słuc, aby uzyskać dostęp	Znak ten może być stosowany: - w miejscu gdzie jest niezbędne stłuczenie szyby dla uzyskania dostępu do klucza lub systemu otwarcia, - gdy jest niezbędne rozbicie przegrody dla uzyskania wyjścia.







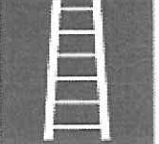
2. Wykaz znaków bezpieczeństwa do stosowania w ochronie przeciwpożarowej.




Tabela nr 2. PN-N-01256/01:1992 Znaki bezpieczeństwa. Ochrona przeciwpożarowa.



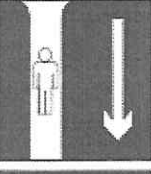
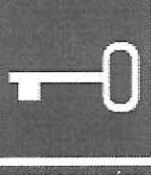
Nr	Znak	Znaczenie (nazwa) znaku	Zastosowanie
1		Uruchamianie ręczne	Stosowany do wskazywania przycisku pożarowego lub ręcznego sterowania urządzeń gaśniczych (np. stałego urządzenia gaśniczego).
2		Alarmowy sygnalizator akustyczny	Może on występować samodzielnie lub razem ze znakiem „uruchamianie ręczne”. Jeśli przycisk pożarowy uruchamia alarm dźwiękowy odbierany bezpośrednio przez osoby znajdujące się w obszarze zagrożenia.
3		Telefon do użycia w stanie zagrożenia	Znak wskazujący usytuowanie dostępnego telefonu przeznaczonego dla ostrzeżenia w przypadku zagrożenia pożarowego.
4		Zestaw sprzętu pożarniczego	Znak ten stosowany jest dla uniknięcia podawania zestawu indywidualnych znaków określających sprzęt pożarniczy.
5		Gaśnica	Znak służy do oznakowania miejsc umieszczenia podręcznego sprzętu gaśniczego.
6		Hydrant wewnętrzny	Znak ten stosowany jest na drzwiach szafki hydrantowej.
7		Niebezpieczeństwo pożaru – materiały łatwo zapalne	Dla wskazywania obecności materiałów łatwo zapalnych.

8		Niebezpieczeństwo pożaru – materiały utleniające	Dla wskazywania obecności materiałów łatwo utleniających.
9		Niebezpieczeństwo wybuchu. Materiały wybuchowe.	Stosowany do wskazywania możliwości występowania atmosfery wybuchowej, gazów palnych lub materiałów wybuchowych.
10		Zakaz gaszenia wodą	Do stosowania we wszystkich przypadkach, kiedy użycie wody do gaszenia pożaru jest zabronione.
11		Palenie tytoniu zabronione	Do stosowania w miejscach, gdzie palenie tytoniu może być przyczyną zagrożenia pożarowego.
12		Zakaz używania otwartego ognia – Palenie tytoniu zabronione	Do stosowania w miejscach, gdzie palenie tytoniu lub otwarty ogień mogą być przyczyną zagrożenia pożarowego.
13	 	Kierunek do miejsca rozmieszczenia sprzętu pożarniczego lub urządzenia ostrzegającego	Znak ten jest stosowany łącznie ze znakami 4,5,6 dla wskazania kierunku do miejsca rozmieszczenia sprzętu pożarniczego lub urządzenia ostrzegającego.
14		Nie zastawiać	Znak do stosowania w przypadkach, gdy ewentualna przeszkoda stanowiłaby szczególne niebezpieczeństwo (na drodze ewakuacyjnej, wyjściu ewakuacyjnym, przy dostępie do sprzętu pożarniczego itp.).

Tabela nr 3. PN-N-01256/04:1997 Znaki bezpieczeństwa. Techniczne środki przeciwpożarowe.

Nr	Znak	Znaczenie (nazwa) znaku	Zastosowanie
1		Przeciwpożarowy wyłącznik prądu	W obiektach do oznaczenia wyłącznika odcinającego dopływ prądu do wszystkich obwodów, z wyjątkiem obwodów zasilających instalacje, których funkcjonowanie jest niezbędne podczas pożaru.
2		Kurek główny instalacji gazowej	W obiektach do oznaczenia miejsca zainstalowania kurka głównego instalacji gazowej.
3		Suchy pion	W obiektach do oznaczenia i umiejscowienia i podłączenia suchego pionu.
4		Przeciwpożarowy zbiornik wody	Do oznaczenia przeciwpożarowego zbiornika wodnego; na znaku dodatkowym możliwość umieszczenia cech charakterystycznych takich jak: pojemność zbiornika, jego głębokość itp.
5		Hydrant zewnętrzny	Do oznaczenia miejsca hydrantu zewnętrznego, wodnego, pianowego, podziemnego lub nadziemnego; wielkości charakterystyczne hydrantu należy umieszczać na znaku dodatkowym.
6		Przeciwpożarowe stanowisko czerpania wody	Do oznaczania stanowiska wodnego dla pomp pożarniczych.
7		Drabina ewakuacyjna	Do oznaczania miejsc umieszczenia drabin ewakuacyjnych.

8		Dźwig przeciwpożarowy	W obiektach do oznaczenia dźwigów przystosowanych do potrzeb ekip ratowniczych.
9		Pojemnik z maskami ucieczkowymi	Do oznaczenia pojemników z maskami ucieczkowymi chroniącymi drogi oddechowe od dymu lub substancji toksycznych.
10		Droga pożarowa	Do oznaczenia zewnętrznych dróg dojazdowych dla prowadzących akcję pożarniczą. Znak powinien być umieszczony po prawej stronie jezdni, na wysokości co najmniej 2 m od nawierzchni drogi. Znak powinien być umowocowany na konstrukcji wsporczej, tj. słupie, ramy, wysięgniki, konstrukcje bramowe itp. wykonane z materiałów trwałych.
11		Drzwi przeciwpożarowe	Do oznaczenia drzwi znajdujących się w ścianach oddzielenia przeciwpożarowego.
12		Miejsce otwierania klap przeciwpożarowych	Oznaczenie miejsca usytuowania urządzenia do otwierania klap przeciwpożarowych w celu przywrócenia drożności przewodu wentylacyjnego.
13		Urządzenie do uruchamiania klap dymowych	Do oznaczenia urządzeń uruchamiających klapy dymowe.
14		Miejsce uruchamiania urządzenia gaśniczego	Do oznaczenia miejsc uruchamiania urządzenia gaśniczego w obiektach o dużym zagrożeniu pożarowym.

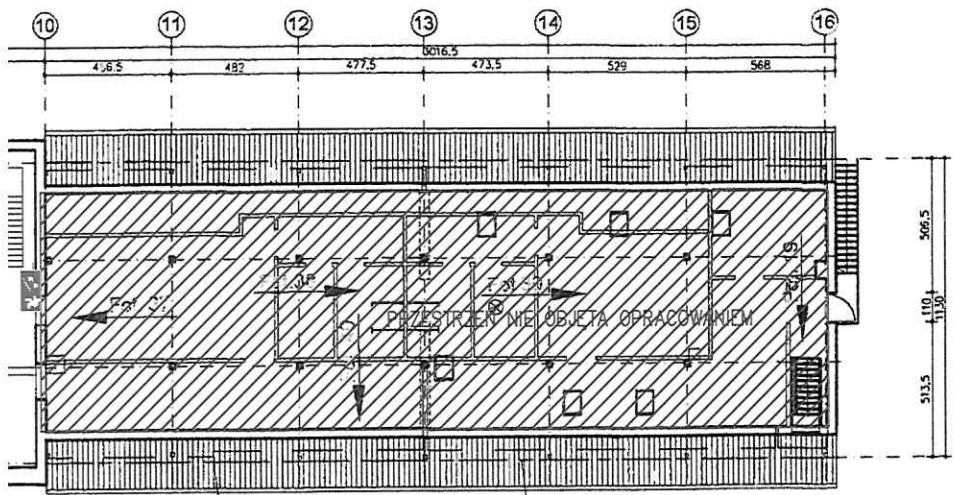
15	 <p>Przyłącze półstałego urządzenia gaśniczego</p>	Przyłącze półstałego urządzenia gaśniczego	Do oznaczenia miejsc przyłącza półstałego urządzenia gaśniczego.
16	 <p>MIEJSCE ZBIÓRKI DO EWAKUACJI</p>	Miejsce zbiórki do ewakuacji	Do oznaczenia miejsca zgrupowania ludzi podczas ewakuacji.
17	 <p>RĘKAW RATOWNICZY</p>	Rękaw ratowniczy	Do oznaczenia lokalizacji wejścia do rękawa ratowniczego.
18	 <p>KLUCZ DO WYJŚCIA EWAKUACYJNEGO</p>	Klucz do wyjścia ewakuacyjnego	Do oznaczenia lokalizacji klucza przy drzwiach ewakuacyjnych zamykanych na klucz; znak dodatkowy należy uzupełnić konkretną lokalizacją klucza.

9. CZĘŚĆ GRAFICZNA PROJEKTU OBIEKTU I ZAGOSPODAROWANIA TERENU PRZYLEGŁEGO.

Część rysunkowa, opracowana na kopii projektu zagospodarowania działki lub terenu, zawiera dane umożliwiające łatwe odczytanie części opisowej, w szczególności:

- czytelną legendę;
- oznaczenie czynników mogących stwarzać zagrożenie;
- rozmieszczenie urządzeń przeciwpożarowych wraz z parametrami poboru mediów, punktami czerpalnymi, zaworami odcinającymi, drogami dojazdowymi;
- rozmieszczenie sprzętu ratunkowego (w tym pływającego, jeżeli jest to uzasadnione rodzajem robót), niezbędnego przy prowadzeniu robót budowlanych;
- rozmieszczenie i oznaczenie granic obszarów wewnętrznych i zewnętrznych stref ochronnych, wynikających z przepisów odrębnych, takich jak strefy magazynowania i składowania materiałów, wyrobów, substancji oraz preparatów niebezpiecznych, strefy pracy sprzętu zmechanizowanego i pomocniczego;
- przedstawienie rozwiązań układów komunikacyjnych, transportu na potrzeby obiektu oraz ogrodzenia terenu;
- punkt zbiórki na wypadek ewakuacji;
- lokalizację sprzętu przeciwpożarowego;

NE



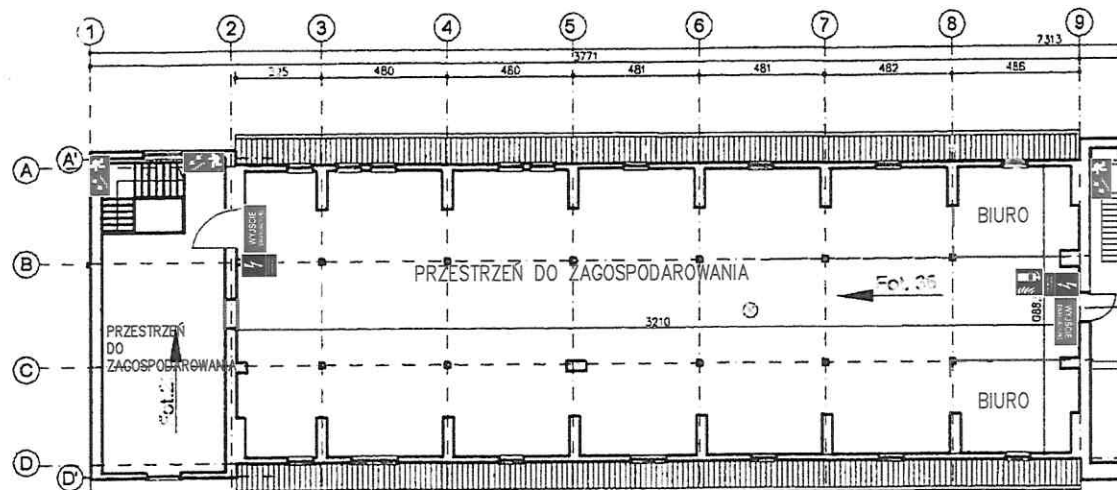
SKRZYDŁO ZACHODNIE

UWAGI:
 etykietowane wyburzenia ścian
 etykietowane ścianki wydzielające
 rywka do warstw stropu
 grafa - patrz załącznik nr 2

54°22'56"N,
 18°35'46"E

BUDYNEK HALU WSPINACZKOWEJ ul. Słowackiego 1a 80-257 Gdańsk				
temat: PLAN ROZMIESZCZENIA SPRZĘTU PPOŻ ORAZ ZNAKÓW EWAKUACyjnych				
nazwa rysunku: RZUT PODDASZE			autor: Piotr Rudo inżynier pożarnictwa	
liczba osób: do 120 cały bud.		data: LUTY 2017	skala: 1:100	
kondygnacja: poddasze	wysokość: 10,7m N	kategoria ZL/PM/IN ZL I trwa aranżacja	strefy pożarowe: 1	powierzchnia: 337 m²

SKRZYDŁO PÓŁN



LEGENDA



- GAŚNICA



- PRZECIWOŻAROWY
WYŁĄCZNIK PRĄDU



- WYJŚCIE EWAKUACYJNE



- HYDRANT



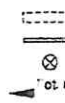
- KIERUNEK DO WYJŚCIA
DROGI EWAKUACYJNEJ
SCHODAMI W DÓŁ.

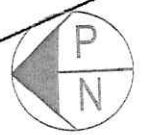
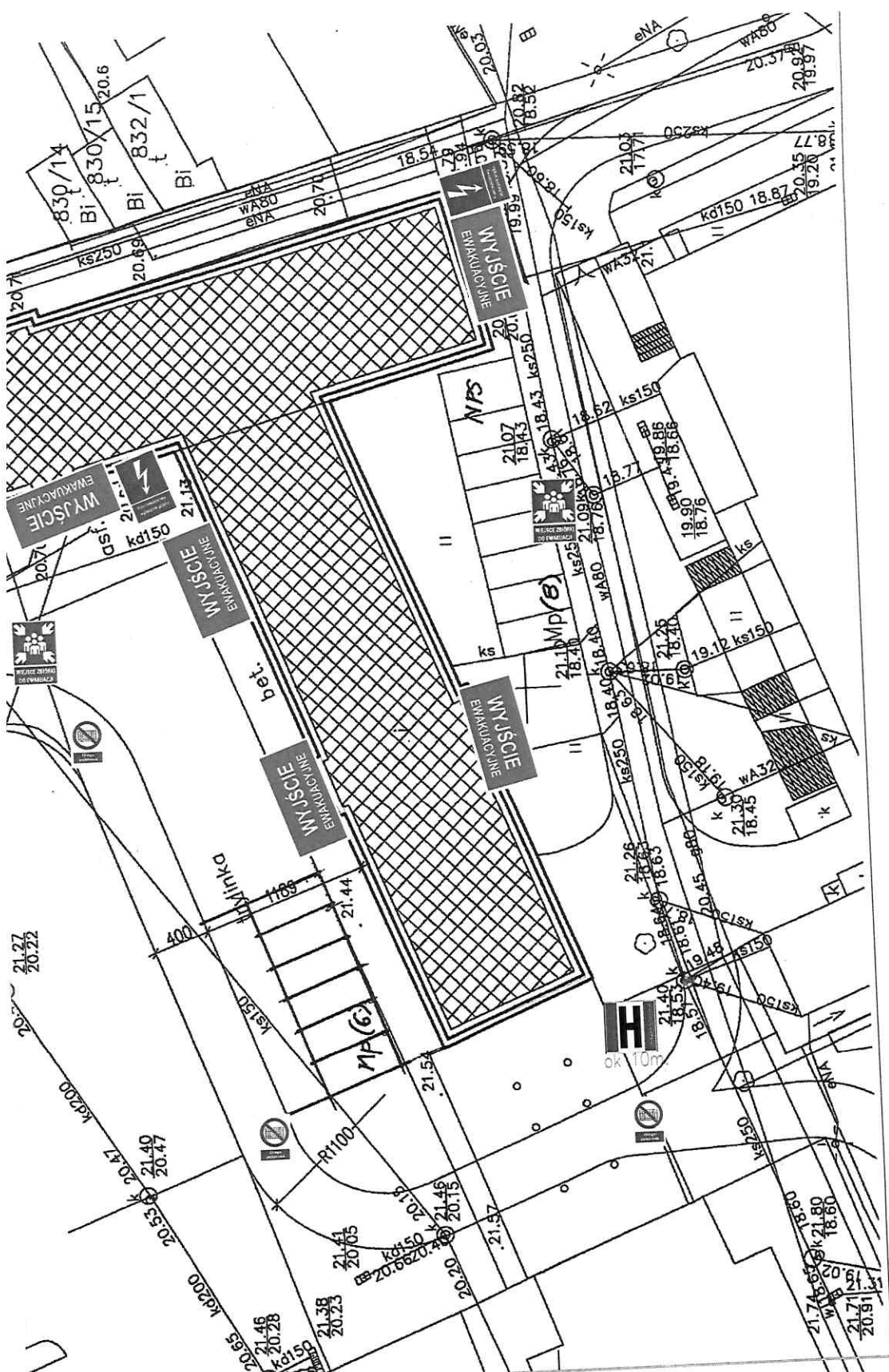


- GŁÓWNY CIĄG
EWAKUACJI



SZKIC NR 2 RZUT PODDASZA





54°22'56"N
18°35'46"E

BUDYNEK HALU WSPINACZKOWEJ
ul. Słowackiego 1a
80-257 Gdańsk

temat: PLAN ROZMIESZCZENIA SPRZĘTU PPOŻ
ORAZ ZNAKÓW EWAKUACYJNYCH

nazwa rysunku: SZKIC SYTUACYJNY

autor: Piotr Rudo
inżynier pożarnictwa

liczba osób: do 120

data: LUTY
2017

skala: 1:100

kondygnacja: wysokość: 10,7m

kategoria ZL/PM/IN

powierzchnia: 1320 m²

powierzchnia: 1320 m²

**PROGRAM SZKOLENIA Z ZAKRESU OCHRONY PRZECIWOŻAROWEJ
DO ZADAŃ W ZAKRESIE ZWALCZANIA POŻARÓW I EWAKUACJI OSÓB
NEXPERTIS Sp. z o. o., GDAŃSK UL. SŁOWACKIEGO 1A**

<i>Lp.</i>	<i>Tematy</i>	<i>Liczba godzin 45min</i>	<i>Prowadzący</i>
1.	Podstawowe obowiązki w zakresie ochrony przeciwpożarowej w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji osób	0,5	Inspektor PPOŻ. KAZIMIERZ KEMPA
2.	Podstawowe pojęcia dotyczące z zakresu ochrony przeciwpożarowej		
3.	Przebieg rozwoju pożaru w pomieszczeniu	0,5	
4.	Urządzenia i instalacje przeciwpożarowe - wyposażenie budynku serwisu		
5.	Podręczny sprzęt gaśniczy + ćwiczenia	0,5	
Czas trwania kursu :		1,5	

SZKOLENIE PRZECIWPÓŻAROWE

Materiały do samokształcenia

Rozdział I

Podstawowe definicje.

Rozdział II

- Zagrożenia
- Przyczyny powstawania pożarów
- Przyczyny rozprzestrzeniania się pożarów
- Przyczyny powstawania miejscowych zagrożeń
- Podstawowe obowiązki właścicieli, zarządców i użytkowników obiektów
- Zasady bezpieczeństwa pożarowego w budynkach zamieszkania zbiorowego
- W przypadku pożaru w mieszkaniu sąsiednim lub na niższej kondygnacji
- W przypadku pożaru na wyższej kondygnacji

Rozdział III

- Materiały palne i środki gaśnicze

Rozdział IV

- Techniczne systemy zabezpieczeń przeciwpożarowych
- Gaśnica proszkowa
- Gaśnica pianowa
- Gaśnica śniegowa
- Hydrant wewnętrzny
- Koc gaśniczy
- Instalacja sygnalizacji pożaru
- Instalacja oświetlenia awaryjnego i ewakuacyjnego
- Instalacje oddymiające
- Terminarz konserwacji i przeglądów technicznych urządzeń i zabezpieczeń poż

Rozdział V

- Zasady postępowania w sytuacjach zagrożeń
- Zasady postępowania na wypadek powstania pożaru
- Zasady postępowania na wypadek zgłoszenia o podłożeniu lub znalezieniu ładunku wybuchowego
- Zasady postępowania w przypadku otrzymania przesyłki niewiadomego pochodzenia

Rozdział VI

- Organizacja i warunki ewakuacji
- Wytyczne przeprowadzenia ewakuacji
- Sposoby ogłaszania alarmu o niebezpieczeństwie

Rozdział VII

- Alarmowanie
- Alarmowanie służb ratowniczych i technicznych
- Znaki bezpieczeństwa ewakuacji
- Znaki bezpieczeństwa ochrony przeciwpożarowej
- Znaki bezpieczeństwa technicznych środków przeciwpożarowych

WSTĘP

Ustawa o ochronie przeciwpożarowej z dnia 24 sierpnia 1991 roku (Dz. U. z 2003 roku nr 52, poz. 452) w art. 4, nałożyła obowiązki na właścicieli, zarządców lub użytkowników budynków: Właściciel, zarządca lub użytkownik budynku, obiektu lub terenu, zapewniając jego ochrony przeciwpożarową, obowiązany jest w szczególności:

- przestrzegać przeciwpożarowych wymagań budowlanych, instalacyjnych i technologicznych,
- wyposażyć budynek, obiekt lub teren w sprzęt pożarniczy i ratowniczy oraz środki gaśnicze zgodnie z zasadami określonymi w odrębnych przepisach,
- zapewnić konserwację i naprawy sprzętu oraz urządzeń określonych w pkt 2, zgodnie z zasadami i wymaganiami gwarantującymi sprawne i niezawodne ich funkcjonowanie,
- zapewnić osobom przebywającym w budynku, obiekcie lub na terenie bezpieczeństwo i możliwość ewakuacji,
- przygotować budynek, obiekt lub teren do prowadzenia akcji ratowniczej,
- zaznajomić pracowników z przepisami przeciwpożarowymi,
- ustalić sposoby postępowania na wypadek powstania pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia.

Kodeks pracy Ustawa z dnia 2 lutego 1996 roku (Dz. U. Nr 24, poz. 110) w Dziale Dziesiątym, określa podstawowe obowiązki pracodawcy:

- pracodawca ponosi odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy,
- pracodawca jest zobowiązany chronić zdrowie i życie pracowników poprzez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki.
- organizować pracę w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy,
- zapewnić przestrzeganie w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, wydawać polecenia usunięcia uchybień w tym zakresie oraz kontrolować wykonanie tych poleceń,
- zapewnić wykonanie nakazów, wystąpień, decyzji i zarządzeń wydanych przez organy nadzoru nad warunkami pracy,
- zapewniać wykonanie zaleceń społecznego inspektora pracy,
- pracodawca oraz osoba kierująca pracownikami jest obowiązana znać w zakresie niezbędnym do wykonywania ciężących na nich obowiązków, przepisy o ochronie pracy, w tym przepisy oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy.

I. PODSTAWOWE DEFINICJE

Alarm z instalacji wykrywania – zgłaszane przez instalacje wykrywania pożaru lub innych zagrożeń, spowodowane zadziałaniem czujników z takich przyczyn, jak w szczególności: odbłyśki światła, dostanie się chwilowe dymu do czujek, wada techniczna czujki, zbyt niski próg alarmu czujki, prowadzone prace powodujące powstanie dymów lub oparów lub z ręcznych ostrzegaczy pożaru niewymagające podjęcia działań ratowniczych przez podmioty systemu lub inne jednostki ochrony przeciwpożarowej.

Bezpieczeństwo pożarowe – stan eliminujący zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzi, uzyskiwany przez funkcjonowanie systemu norm prawnych i technicznych środków zabezpieczenia przeciwpożarowego oraz prowadzonych działań zapobiegawczych przed pożarem.

Działania ratownicze – czynności podjęte w celu ochrony życia, zdrowia, mienia a tak-

że likwidacji źródła powstania pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia.

Dym – substancja chemiczna powstała wskutek rozkładu termicznego materiału palnego, występująca w powietrzu w postaci aerozoli drobnych cząsteczek ciał stałych, pary wodnej, sadzy, par cieczy palnych, gazów pożarowych, itp. Ilość wydobywającego się dymu jest tym większa, im więcej pierwiastków węgla mają w swojej strukturze palące się materiały.

Ewakuacja – całokształt czynności związanych z usuwaniem ludności wywożeniem urządzeń, sprzętu i materiałów z terenu zagrożonego.

Gaśnica – urządzenie o kształcie cylindrycznym, uruchamiane ręcznie, służące do gaszenia małych źródeł pożaru.

Główny wyłącznik prądu – urządzenie przeznaczone do wyłączania w budynku spod napięcia całej instalacji na wszystkich biegunach. Wyłącznik powinien być umieszczony w miejscu łatwo dostępnym, w szafce zamykanej na klucz, łatwo otwieranej bez użycia klucza i narzędzi (np. przez wybicie szyby).

Grupy pożarów – klasyfikacja pożaru ze względu na rodzaj materiału objętego pożarem.

Hydrant – jest to urządzenie do zwalczania pożaru, składające się ze zwijadła węża, ręcznego zaworu odcinającego, węża płasko składanego 052 wraz z łącznikami, prądownicy z zaworem odcinającym, zamkniętych w szafce lub chronionych pokrywą.

Jednostka ratowniczo-gaśnicza – podstawowa jednostka organizacyjna, posiadająca siły i środki umożliwiające samodzielne organizowanie i prowadzenie akcji ratowniczych w czasie pożarów, klęsk żywiołowych i miejscowych zagrożeń.

Kłapa dymowa – pokrywa umieszczona na otworze dachu lub stropodachu, otwierana w celu usunięcia drogą wentylacji naturalnej nagromadzonych w budynkach gorących gazów pożarowych i dymów pożarowych.

Koc gaśniczy – jest to płachta z tkaniny całkowicie niepalnej (z włókna szklanego) Służy do tłumienia pożaru w zarodku przez odcięcie dopływu powietrza do palącego się przedmiotu.

Likwidacja pożaru – gaszenie pożaru w celu wyeliminowania możliwości ponownego wznowienia palenia i ostatecznego ugaszenia.

Lokalizacja pożaru – powstrzymanie rozprzestrzeniania się pożaru i ograniczenie intensywności procesu spalania.

Materiały niebezpieczne pożarowo – rozumie się przez to ciecze palne o temperaturze zapłonu poniżej 55°C, gazy palne, ciała stałe wytwarzające w zetknięciu z wodą lub parą wodną gazy palne, ciała stałe zapalające się samorzutnie w powietrzu, materiały wybuchowe i pirotechniczne, ciała stałe palne utleniające o temperaturze rozkładu poniżej 21°C, ciała stałe jednorodne o temperaturze samozapalenia poniżej 200°C oraz materiały mające skłonności do samozapalenia.

Miejscowe zagrożenie – jest to inne niż pożar zdarzenie wynikające z rozwoju cywilizacyjnego i naturalnych praw przyrody, a stwarzające zagrożenie dla życia, środowiska lub mienia.

Ognisko pożaru – część terenu pożaru, gdzie spalanie jest najbardziej intensywne.

Otwarty ogień – zjawisko spalania się ciał, dostrzegane w postaci płomieni i żaru.

Piana mechaniczna – powstaje przez energiczne mechaniczne zmieszanie wodnych, zwykle kilkuprocentowych, roztworów środków pianotwórczych z powietrzem lub gazem obojętnym.

Pożar – niekontrolowany proces palenia, przynoszący straty materialne i wymagający zorganizowanej akcji ratowniczo-gaśniczej.

Przeciwpożarowy wyłącznik prądu – to wyłącznik odcinający dopływ prądu do wszystkich obwodów, z wyjątkiem obwodów zasilających instalacje i urządzenia, których funkcjonowanie jest niezbędne podczas pożaru.

Prace niebezpieczne pożarowo – prace, których prowadzenie może powodować bezpośrednio niebezpieczeństwo powstania pożaru lub wybuchu.

Rozprzestrzenianie się pożaru – przyrost powierzchni lub objętości pożaru.

Strefa pożarowa – to przestrzeń wydzielona w taki sposób, aby w określonym czasie pożar nie przeniósł się na zewnątrz lub do wewnątrz wydzielonej przestrzeni.

Strefa zagrożenia wybuchem – przestrzeń, w której może występować mieszanina substancji palnej z powietrzem o stężeniu zawartym między DGW i GGW.

Suchy pion – przeciwpożarowe urządzenie wodne, przeznaczone do szybkiego podania wody na wyższe kondygnacje budynku sprzętem straży pożarnej.

Środki gaśnicze – chemiczne substancje służące zwalczaniu pożaru

Teren pożaru – obszar na którym znajdują się pomieszczenia, całe budynki, lasy oraz inne obiekty i materiały zagrożone bezpośrednio przez działanie temperatury oraz zagrożone pośrednio przez ogień lotny.

Zagrożenie pożarowe – zespół czynników określonych stosownymi parametrami, mających wpływ na możliwość powstania i rozprzestrzeniania się pożarów.

II. ZAGROŻENIA

Przyczyny powstawania pożarów:

1. Nieostrożność osób dorosłych jak i dzieci przy posługiwaniu się ogniem otwartym np. płomieniem, zapalkami, papierosami itp:
 - porzucanie nie wygaszonych papierosów i zapalek w otoczeniu materiałów palnych,
 - palenie tytoniu w miejscach podatnych na zapalenie i wybuch,
 - stosowanie ognia w otoczeniu par cieczy i gazów palnych,
 - palenie ogniska bez zachowania wymaganych zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego,
 - wypalanie traw i pozostałości po uprawach rolnych,
 - nieostrożne obchodzenie się ze świecami, lampami naftowymi itp.
2. Nieostrożność osób dorosłych i dzieci przy posługiwaniu się substancjami łatwopalnymi np.:
 - stosowanie płynów łatwo zapalnych do zmywania różnego rodzaju nieczystości (zmywanie podłóg),
 - pranie odzieży w benzynie lub innym rozpuszczalniku, rozpalanie pieców przy użyciu cieczy łatwo zapalnej,
 - nieostrożne przelewanie cieczy łatwo zapalnej np. w pobliżu źródła ognia i promieniowania ciepłego,
 - niewłaściwe posługiwanie się substancjami pirotechnicznymi (sztuczne ognie).
3. Nieostrożność osób dorosłych przy prowadzeniu prac pożarowo niebezpiecznych:
 - niewłaściwe przygotowanie stanowiska pracy do prowadzenia prac spawalniczych, a w tym nieprzestrzeganie režimu przewidzianego w instrukcji,
 - brak właściwego nadzoru nad procesem spawalniczym,
 - prowadzenie prac remontowo — budowlanych z użyciem ognia w pobliżu materiałów palnych.
4. Wady urządzeń, instalacji elektrycznych oraz nieprawidłowa eksploatacja:
 - nieprawidłowo dobrana lub wykonana instalacja elektryczna,
 - przeciążenie instalacji elektrycznej,
 - wady i uszkodzenia instalacji jak i urządzeń,

- nie usuwanie wad mających wpływ na awarie w instalacji elektrycznej,
 - eksploatacja prowizorycznych urządzeń elektrycznych np. tzw. "kablówek" z drutu aluminiowego podatnego na złamania,
 - eksploatacja punktów świetlnych (żarówek) w bliskiej odległości od materiału palnego,
 - samowolna, niefachowa naprawa instalacji i urządzeń,
 - naprawa bezpieczników drutem,
 - stosowanie palnych osłon na punkty świetlne,
 - zewnętrzne mechaniczne uszkodzenia instalacji.
5. Wady elektrycznych urządzeń ogrzewczych oraz ich nieprawidłowa eksploatacja:
- eksploatacja elektrycznych urządzeń grzewczych niesprawnych technicznie lub wykonanych prowizorycznie (samodzielnie),
 - pozostawienie bez dozoru przenośnych urządzeń grzejnych takich jak grzałki, czajniki, grzejniki, żelazka itp.,
 - eksploatacja urządzenia grzejnego bez odpowiedniego zabezpieczenia na palnym podłożu lub w pobliżu materiału palnego.
6. Wady oraz nieprawidłowa eksploatacja urządzeń ogrzewczych:
- niewłaściwy dobór oraz stan techniczny urządzenia ogrzewczego (pęknięcia, nieszczelności, niewłaściwe połączenia rur dymowych),
 - nie zachowanie wymaganej odległości urządzenia ogrzewczego od materiału palnego, wysypywanie żaru piecowego (szlaki) w miejscu narażonym na zapalenie,
 - uszkodzenia kominów, palenisk, przewodów dymowych i spalinowych,
 - występowanie (wbudowanie) palnych elementów konstrukcyjnych (drewnianych) w kominie,
 - niewłaściwa obsługa urządzeń i instalacji na gaz propan — butan w butlach, (odległość od źródeł ciepła, nieszczelności itp.),
 - suszenie lub przechowywanie materiałów palnych jak odzież, surowce, paliwo w bliskim sąsiedztwie źródeł ognia i ciepła,
 - zbyt intensywne palenie w palenisku powodujące wydobywanie się iskier z komina lub zapalenie sadzy,
 - brak nadzoru nad piecami w czasie palenia w nich.
7. Wady urządzeń mechanicznych oraz nieprawidłowa ich eksploatacja:
- nieprawidłowy dobór konstrukcyjny urządzenia mechanicznego np. powodującego stałe tarcie, a za tym nagrzewanie się lub iskrzenie,
 - brak konserwacji urządzeń np. łożysk powodujących nagrzanie materiału przyległego,
 - pozostawienie maszyn i urządzeń lub aparatury w czasie pracy bez opieki i fachowego nadzoru,
 - brak konserwacji instalacji wentylacyjnej i klimatyzacyjnej.
8. Wady procesów oraz nieprzestrzeganie reżimów technologicznych:
- niewłaściwy dobór urządzeń i instalacji (wytrzymałość, średnica, ciśnienie),
 - niewłaściwe dozowanie cieczy łatwo zapalnej w urządzeniu,
 - nadmierne podgrzewanie pojemników z płynami łatwo zapalnymi,
 - pozostawienie bez dozoru pracujących urządzeń technologicznych,
 - przekraczanie reżimu technologicznego takich jak temperatura, ciśnienie, dozowanie itp.,
 - nieszczelności aparatury i urządzeń powodujących wyciek cieczy itp.,
 - samodzielne usuwanie automatyki sterowania i kontroli urządzenia.
9. Nieprawidłowe magazynowanie substancji niebezpiecznych:
- niewłaściwe składowanie materiałów i surowców mogących wchodzić z

- sobą w reakcje chemiczne, bądź też reagujących na ciepło, światło, wilgoć, przechowywanie materiałów palnych (cieczy) w nieszczelnych naczyniach bądź podatnych na stłuczenia.
10. Samozapalenie się materiałów.
 - Samozapalenie powstaje na skutek zachodzących procesów biochemicznych w materiale podatnym na takie czynniki. Proces ten powoduje samoogrzewanie i w konsekwencji często prowadzi do samozapalenia.
 - Samozapaleniu ulegają materiały zaolejone np. zbite w skrzyni czyściwo, materiały wilgotne takie jak węgiel, siano, pasza, nawozy sztuczne niewłaściwie składowane.
 11. Wyładowania elektryczności:
 - wyładowania atmosferyczne (pioruny),
 - wyładowania elektryczności statycznej.
 12. Podpalenia:
 - z zazdrości lub konkurencji,
 - z chęci ukrycia nadużyć finansowych,
 - dla zatarcia śladów przestępstwa,
 - dla otrzymania zysku z tytułu odszkodowania,
 - z powodu choroby psychicznej itp.
 13. Inne przyczyny pożarów:
 - magazynowanie materiałów palnych w pobliżu budynków,
 - stosowanie iskrzących urządzeń i obuwia w pomieszczeniach zawierających stężenia gazów lub płynów wybuchowych,
 - otwieranie beczek z rozpuszczalnikiem przy użyciu iskrzących narzędzi,
 - nie oczyszczanie w przewidzianych terminach przewodów dymowych i spalinowych itp.

Przyczyny rozprzestrzeniania się pożarów

1. Zwarta zabudowa oraz występowanie palnych elementów w budynku lub instalacji.
2. Brak wymaganych oddzieleni przeciwpożarowych (ściany, odległości) umożliwia łatwiejsze rozprzestrzenianie się pożaru.
3. Niewłaściwe składowanie materiałów oraz brak porządku i czystości – dotyczy zagęszczenia magazynowych materiałów w obiekcie, a w tym składowanie go na drogach komunikacyjnych, przy ścianach na zewnątrz itp.
4. Brak urządzeń przeciwpożarowych – dotyczy stałych samoczynnych urządzeń gaśniczych, urządzeń wczesnego wykrywania pożarów, urządzeń oddymiających.
5. Brak sprzętu i środków gaśniczych – pomimo chęci uniemożliwia prowadzenie działań gaśniczych.
6. Nieumiejętność użycia podręcznego sprzętu gaśniczego – może również sprzyjać dalszemu rozwojowi pożaru np. użycie niewłaściwej gaśnicy.
7. Brak środków alarmowania i łączności – uniemożliwia wezwanie większej pomocy, między innymi jednostek ratowniczych.
8. Niewłaściwe prowadzenie akcji gaśniczej – brak współpracy, podporządkowania, panika itp.
9. Niesprzyjające warunki atmosferyczne, susza, wiatr, mróz itp.

Przyczyny powstawania miejscowych zagrożeń

Przez miejscowe zagrożenia rozumie się inne niż pożar i klęskę żywiołową, zdarzenie wynikające z rozwoju cywilizacyjnego i naturalnych praw przyrody (katastrofy techniczne, chemiczne, ekologiczne) a stanowiące zagrożenie dla życia, zdrowia i mienia.

- wady oraz nieprawidłowa eksploatacja urządzeń i instalacji elektrycznych,
- wady oraz nieprawidłowa eksploatacja elektrycznych urządzeń grzewczych,
- wady oraz nieprawidłowa eksploatacja urządzeń mechanicznych,
- wady oraz nieprawidłowa eksploatacja urządzeń grzewczych,
- wady oraz nieprzestrzeganie procesów — reżimów technologicznych,
- nieprawidłowa technologia składowania materiałów,
- wady oraz nieprawidłowa eksploatacja środków transportu,
- niezachowanie zasad bezpieczeństwa ruchu środków transportu,
- wady oraz nieprawidłowa eksploatacja konstrukcji budowlanych,
- nieprawidłowe wykonywanie prac remontowo — budowlanych,
- nieprawidłowe zabezpieczenie wykopów, studni, włączów itp.,
- osunięcia się gruntów, miałów, innych materiałów sypkich,
- wady oraz nieprawidłowa eksploatacja zbiorników ciśnieniowych,
- huragany, silne wiatry,
- gwałtowne przybory wód, zatory lodowe,
- wyładowania atmosferyczne,
- uszkodzenia, zaniedbania w utrzymaniu szlaków komunikacyjnych,
- niewłaściwe zabezpieczenie hodowlanych zwierząt, owadów, gadów i ptaków,
- nietypowe zachowanie się zwierząt, owadów stwarzających zagrożenie,
- inne miejscowe zagrożenia powstałe w wyniku pożarów.

Podstawowe obowiązki właścicieli, zarządców i użytkowników obiektów w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Podstawowe regulacje w zakresie ochrony przeciwpożarowej określa ustawa o ochronie przeciwpożarowej z sierpnia 1991 roku. Normatyw ten obligatoryjnie nakłada obowiązek na wszystkich właścicieli, zarządców lub użytkowników w podstawowych tematach ochrony przeciwpożarowej. Między innymi właściciel, zarządca lub użytkownik budynku, obiektu lub terenu zapewnia jego ochronę przeciwpożarową i obowiązany jest w szczególności:

- przestrzegać przeciwpożarowych wymagań budowlanych, instalacyjnych i technologicznych,
- wyposażyć budynek, obiekt lub teren w sprzęt pożarniczy i ratowniczy oraz środki gaśnicze zgodnie z zasadami określonymi w odrębnych przepisach,
- zapewnić osobom przebywającym w budynku, obiekcie lub na terenie bezpieczeństwo i możliwość ewakuacji,
- przygotować budynek, obiekt lub teren do prowadzenia akcji ratowniczej,
- ustalić sposób postępowania na wypadek powstania pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia.

Powyższe zapisy stanowią istotne zobowiązanie mające na celu zminimalizowanie stopnia zagrożenia pożarowego, ograniczenie rozprzestrzeniania się ewentualnego pożaru, zminimalizowanie skutków klęski żywiołowej jak i innego miejscowego zagrożenia.

Niezależnie od powyższego, w jednym z aktów wykonawczych do ustawy jw. (rozp. MSW z 1992r.) - właścicieli, zarządców lub użytkowników z wyjątkiem budynków mieszkalnych jednorodzinnych zobowiązano do:

- umieszczania w miejscach widocznych wykazu telefonów alarmowych oraz instrukcji postępowania na wypadek pożaru,
- oznakowania, zgodnie z Polskimi Normami dróg, wyjść i kierunków ewakuacji (za wyjątkiem budynków mieszkalnych),
- oznakowanie miejsc usytuowania urządzeń przeciwpożarowych, elementów sterujących urządzeniami przeciwpożarowymi,

- lokalizacji przeciwpożarowych wyłączników prądu, głównych zaworów gazu oraz materiałów niebezpiecznych pożarowo,
- pomieszczeń, w których występują materiały niebezpieczne pożarowo.

Zasady bezpieczeństwa pożarowego w budynkach zamieszkania zbiorowego

W budynkach mieszkalnych zabronione jest:

- używanie ognia otwartego, palenie tytoniu i stosowanie innych czynników mogących zainicjować pożar w pomieszczeniach piwnicznych oraz na strychach,
- garażowanie pojazdów silnikowych w pomieszczeniach nieprzeznaczonych do tego celu, jeżeli nie opróżniono zbiornika paliwa pojazdu i nie odłączono na stałe zasilania akumulatorowego pojazdu,
- przechowywanie materiałów palnych w odległości mniejszej niż 0,5m od przewodów uziemiających oraz przewodów odprowadzających instalacji odgromowej oraz temperatury przekraczającej 100°C,
- użytkowanie elektrycznych urządzeń grzewczych ustawionych bezpośrednio na podłożu palnym, z wyjątkiem urządzeń eksploatowanych zgodnie z warunkami określonymi przez producenta,
- stosowanie na osłony punktów świetlnych materiałów palnych, z wyjątkiem materiałów trudno zapalnych, jeżeli zostaną umieszczone w odległości, co najmniej 0,05m od żarówki,
- Instalowanie opraw oświetleniowych oraz osprzętu instalacji elektrycznych, jak: wyłączniki, przełączniki, gniazda wtyczkowe, bezpośrednio na podłożu palnym, jeżeli ich konstrukcja nie zabezpiecza podłoża przed zapaleniem,
- składowanie materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej służących ewakuacji,
- ustawianie na klatkach schodowych jakichkolwiek przedmiotów utrudniających ewakuację oraz zamykanie drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie,
- uniemożliwianie lub ograniczanie dostępu do urządzeń przeciwpożarowych, takich jak hydranty, zawory hydrantowe, suche piony, wyjść ewakuacyjnych, wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego oraz głównych zaworów gazu,
- przechowywanie w mieszkaniu cieczy łatwo zapalnych o temperaturze zapłonu poniżej 21°C (benzyna, rozpuszczalniki, alkohol etylowy itp.) w ilości ponad 5 litrów i cieczy o temperaturze zapłonu 21°C do 55°C (nafta, olej napędowy, terpentyna) w ilości ponad 20 litrów.






W przypadku pożaru w mieszkaniu sąsiednim lub na niższej kondygnacji oraz zadymienia korytarza i klatki schodowej należy:

- pozostać w domu zamykając drzwi wejściowe do mieszkania jedynie na klamkę,
- zakręcić zawór gazu, wyłączyć wszystkie odbiorniki energii elektrycznej,
- w celu niedopuszczenia do przenikania dymu i wysokiej temperatury przez drzwi wejściowe do mieszkania należy zabezpieczyć otwory i szczelności drzwi (np. mokrym ręcznikiem),
- przygotować zapas wody do gaszenia lub chłodzenia elementów konstrukcyjnych i wyposażenia,
- w razie potrzeby wzywać pomocy przez otwarte okno lub balkon.

W przypadku pożaru na wyższej kondygnacji

- należy pozostać w mieszkaniu lub opuścić je na wezwanie kierującego akcją gaśniczą zamykając drzwi wejściowe do mieszkania na klucz,
- niezależnie od powyższych wskazań, po przybyciu straży należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom kierownika akcji ratowniczo-gaśniczej.

III. MATERIAŁY PALNE I ŚRODKI GAŚNICZE

Grupa pożarów	Rodzaj materiału palnego	Środki gaśnicze
A 	Ciała stałe pochodzenia organicznego, przy spalaniu których występuje zjawisko żarzenia: <ul style="list-style-type: none"> • drewno, papier, • tkaniny, węgiel, • tworzywa sztuczne 	Środki chłodzące: <ul style="list-style-type: none"> • woda Środki tłumiące: <ul style="list-style-type: none"> • proszek gaśniczy, • piana gaśnicza,
B 	Ciecze palne i materiały topiące się na skutek temperatury: <ul style="list-style-type: none"> • benzyny i ciecze ropopochodne, • parafiny i woski, • farby i lakiery, 	Środki chłodzące: <ul style="list-style-type: none"> • dwutlenek węgla Środki tłumiące: <ul style="list-style-type: none"> • proszek gaśniczy, • piana gaśnicza, • gazy obojętne
C 	Gazy palne: <ul style="list-style-type: none"> • acetylen, • metan, propan, butan, • gaz ziemny 	Środki chłodzące: <ul style="list-style-type: none"> • dwutlenek węgla Środki tłumiące: <ul style="list-style-type: none"> • proszek gaśniczy • gazy obojętne
D 	Metale palne: <ul style="list-style-type: none"> • Magnez, • Sód, • Potas 	Środki tłumiące: <ul style="list-style-type: none"> • proszek gaśniczy specjalny, • gazy obojętne
F 	Tłuszcze i oleje - w urządzeniach kuchennych	Specjalny roztwór gaśniczy, który rozpylony tworzy zamkniętą, gazoszczelną pokrywą pianową, która natychmiast tłumi ogień i jednocześnie pozbawia ciepła materiał palny

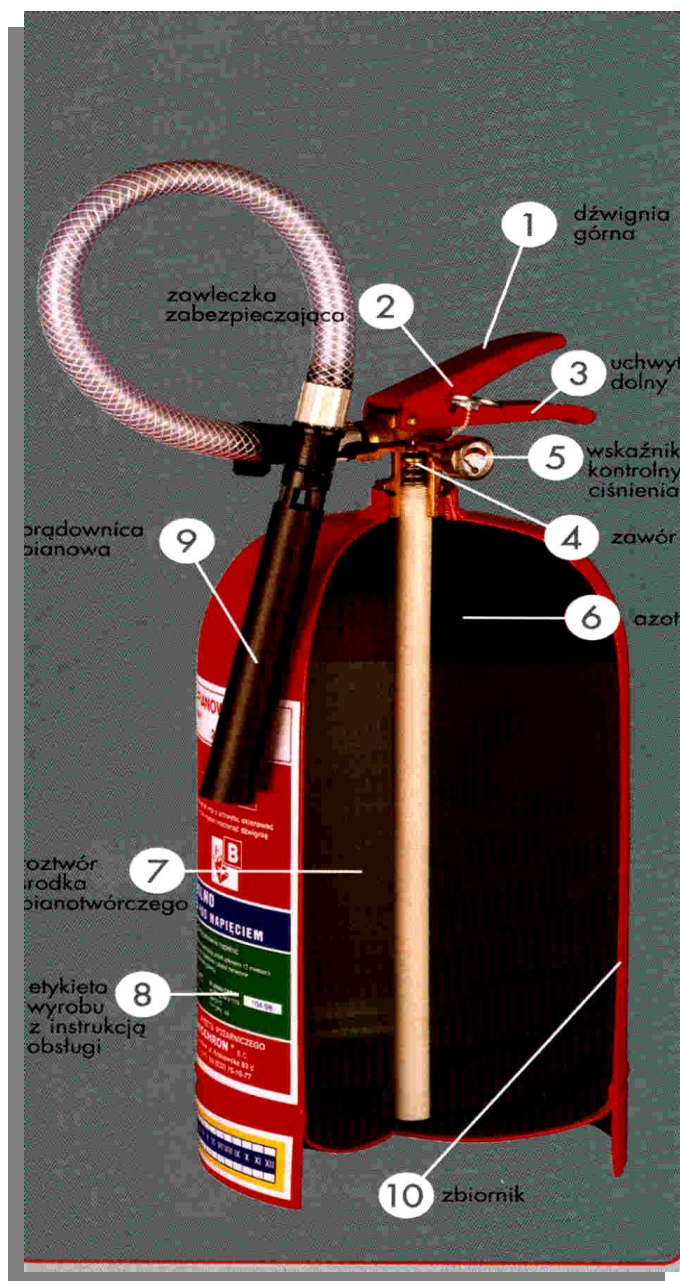
IV. TECHNICZNE SYSTEMY ZABEZPIECZEŃ PRZECIWPOŻAROWYCH

gaśnica proszkowa



1. Jest to cylindryczny zbiornik zaopatrzony w dźwignię uruchamiającą zawór lub zbijak. Środek gaśniczy (proszek) wyrzucany jest przez dyszę lub wężyk zakończony prądowniczką przy pomocy gazu obojętnego (azot lub dwutlenek węgla).
2. Po dostarczeniu gaśnicy w miejsce pożaru zrywamy plombę i wyciągamy zawleczkę blokującą, uruchamiamy dźwignię lub wciskamy zbijak i kierujemy strumień środka gaśniczego na ognisko pożaru.
3. Działanie gaśnicy proszkowej można w każdej chwili przerwać przez zwolnienie dźwigni uruchamiającej lub dźwigni prądowniczki. Ze względu na swoją budowę syfonową gaśnica prawidłowo pracuje tylko w pozycji pionowej.

gaśnica pianowa



Zasady obsługi gaśnicy pianowej są podobne do zasad obsługi gaśnicy proszkowej.

gaśnica śniegowa



1. Jest to cylindryczny zbiornik zaopatrzony w zawór szybko otwieralny i wężyk zakończony dyszą wylotową. Wewnątrz gaśnicy znajduje się skroplony dwutlenek węgla, który po uruchomieniu gaśnicy pod własnym ciśnieniem wydostaje się na zewnątrz oziębiając się do temperatury ok. -80°C .
2. Po dostarczeniu gaśnicy w miejsce pożaru zrywamy plombę zabezpieczającą (ewentualnie wyciągamy zawleczkę blokującą), uruchamiamy zawór i kierujemy strumień środka gaśniczego na ognisko pożaru.
3. Działanie gaśnicy śniegowej można w każdej chwili przerwać zamykając zawór. Ze względu na swoją budowę syfonową gaśnica prawidłowo pracuje tylko w pozycji pionowej.
4. **Należy pamiętać, że:**
 - w czasie działania gaśnicy należy ją trzymać tylko za uchwyty,
 - nie wolno używać tych gaśnic do gaszenia palącej się na człowieku odzieży.

Podstawowy sposób użycia poszczególnych gaśnic przedstawiany jest także w sposób graficzny na etykietach naklejonych na gaśnice.

hydrant wewnętrzny



1. Jest urządzeniem przeciwpożarowym umieszczonym na sieci wodociągowej wewnętrznej, służącym do gaszenia pożarów grupy A.
2. Umożliwia on dogodne gaszenie ewentualnego pożaru (z większych niż gaśnice odległości), a w szczególności przydatny jest do gaszenia pożarów w zarodku (hydrant 25) oraz do dogaszania pogorzeliisk.
3. W celu uruchomienia hydrantu wewnętrznego należy:
 - otworzyć szafkę,
 - rozwinąć wąż tłoczny zakończony prądownicą,
 - otworzyć (odkręcić) zawór hydrantowy,
 - skierować strumień wody na źródło ognia.
4. Nie wskazane jest używanie hydrantów wewnętrznych (wody) do gaszenia pożarów w obrębie elektroniki użytkowej oraz instalacji i urządzeń elektrycznych pod napięciem (niszczące działanie wody oraz możliwość porażenia prądem).

koc gaśniczy



1. Jest to płachta z tkaniny całkowicie niepalnej (z włókna szklanego) o powierzchni około 2m². Przechowuje się go w specjalnym futerałku.
2. Służy do tłumienia pożaru w zarodku przez odcięcie dopływu powietrza do palącego się przedmiotu.
3. Sposób użycia:
 - Wyjąć koc z futerału, rozłożyć i szczelnie przykryć palący się przedmiot.
 - W przypadku gaszenia ludzi należy osobę przewrócić i przykryć ją szczelnie kocem.
 - Koc gaśniczy można wykorzystywać do przenoszenia ewakuowanego mienia

instalacja sygnalizacji pożaru



Jest to system automatycznego wykrywania alarmu pożaru, w którego skład wchodzi wykrywacze pożaru:

- czujki jonizacyjne,
- czujki termiczne,
- czujki optyczne,
- elementy automatyczne,
- ręczne ostrzegacze pożaru – uruchamiane ręcznie, centralki alarmu pożaru.

instalacja oświetlenia awaryjnego i ewakuacyjnego



1. Drogi ewakuacyjne, przejścia i klatki schodowe wyposaża się w oświetlenie ewakuacyjne, wyposażone w niezależne akumulatory zasilające.
2. Po wyłączeniu prądu zasilane są wyłącznie urządzenia i instalacje związane z bezpieczeństwem pożarowym.

instalacje oddymiające

1. Jest to system kontroli dymu (klapy dymowe, czujki dymowe, wentylatory), który zapewnia bezpieczeństwo na korytarzach, w przedsiionkach klatek schodowych, szybach windowych i w klatkach schodowych.
2. System skutecznie chroni przed rozprzestrzenianiem trujących dymów i gazów pożarowych.
3. Sterowanie systemem — ręczne lub automatyczne.

Terminarz konserwacji i przeglądów technicznych urządzeń zabezpieczeń przeciwpożarowych:

Rodzaj czynności	Przeгляд i konserwacja
Konserwacja podręcznego sprzętu gaśniczego	Przynajmniej 1 raz w roku, Zaleca się co 6 miesięcy
Konserwacja urządzeń oddymiających, klap dymowych, drzwi p.poż.	Przynajmniej 1 raz w roku, Zaleca się co 6 miesięcy
Konserwacja systemu alarmu pożaru	Przynajmniej 1 raz w roku, Zaleca się co 3miesiące
Próba zadymieniowa czujek pożarowych systemu alarmu pożaru	Raz w roku
Przeгляд stanu bezpieczeństwa pożarowego w budynku, w tym stanu technicznego urządzeń przeciwpożarowych i instalacji wodnych	Raz w roku
Przeгляд techniczny hydrantów	Przynajmniej 1 raz w roku, Zaleca się co 6 miesięcy
Badanie wytrzymałości i szczelności węży hydrantowych	Co pięć lat
Przeгляд techniczny pomp pożarowych	Raz w roku
Przeгляд techniczny instalacji oświetlenia ewakuacyjnego	Raz w roku

V. ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ

Zasady postępowania na wypadek powstania pożaru – alarmowanie.

1. Kto zauważy pożar, klęskę żywiołową lub inne miejscowe zagrożenie, obowiązany jest niezwłocznie zawiadomić:
 - osoby znajdujące się w strefie zagrożenia,
 - Państwową Straż Pożarną tel. 998, lub 112
 - kierownika obiektu.
2. Alarmując Państwową Straż Pożarną należy podać:
 - dokładny adres, nazwę zakładu i obiektu, miejsce pożaru lub innego zagrożenia,
 - czy istnieje zagrożenie dla życia ludzi,
 - numer telefon, z którego się mówi oraz swoje nazwisko.
3. Należy zachować spokój i nie dopuścić do paniki.
4. W razie potrzeby zaalarmować inne służby w/g wykazu telefonów alarmowych.

Akcja ratowniczo – gaśnicza.

1. Równocześnie z alarmowaniem Państwowej Straży Pożarnej, w miarę możliwości należy przystąpić do akcji ratowniczo – gaśniczej przy pomocy podręcznego sprzętu gaśniczego, znajdującego się w pobliżu.
2. Do czasu przybycia Państwowej Straży Pożarnej kierownictwo akcji obejmuje kierownik obiektu, lub inna osoba upoważniona.
3. W miarę możliwości, należy udzielić informacji pierwszej jednostce Straży Pożarnej przybyłej na miejsce zdarzenia w zakresie: ewentualnego zagrożenia ludzi, źródła pożaru, punktów czerpania wody, miejsc szczególnie niebezpiecznych i zagrożonych, itp.
4. Każda osoba przystępująca do akcji ratowniczo – gaśniczej powinna pamiętać, że:
 - pierwszej kolejności należy przeprowadzać ratowanie ludzi,
 - należy wyłączyć dopływ prądu elektrycznego i gazu do pomieszczeń objętych pożarem.
 - Nie wolno gasić wodą instalacji elektrycznych będących pod napięciem (stosować gaśnice śniegowe, lub proszkowe oznaczone literami A, B, C,
 - należy usunąć z zasięgu ognia wszystkie materiały palne, w szczególności butle z gazami sprężonymi, naczynia z płynami łatwopalnymi, cenne maszyny, urządzenia i ważne dokumenty,
 - nie należy otwierać bez koniecznej potrzeby drzwi, okien do pomieszczeń, w których powstał pożar, ponieważ dopływ powietrza sprzyja rozprzestrzenianiu się ognia,
 - należy usunąć dym i gazy pożarowe z dróg ewakuacyjnych (klatki schodowe, korytarze) poprzez otwarcie okien,
 - po zakończeniu ewakuacji obiektu należy udać się w miejsce wskazane przez kierującego akcją ratowniczo – gaśniczą, pozostać tam i nie oddalać się bez zgody przełożonych.

Zabezpieczenie pogorzeliska

Właściciel, zarządca lub użytkownik obiektu ma obowiązek:

- zabezpieczyć miejsca pożaru i wystawić posterunek pogorzeliskowy w celu zapobieżenia powstania pożaru wtórnego,
- przystąpić do uporządkowania pogorzeliska po zakończeniu działalności komisji powołanej do ustalenia okoliczności i przyczyn powstania i rozprzestrzeniania pożaru.

Zasady postępowania na wypadek zgłoszenia o podłożeniu lub znalezieniu ładunku wybuchowego w obiekcie – Alarmowanie.

1. Osoba, która przyjęła zgłoszenie o podłożeniu ładunku wybuchowego, albo zauważyła w obiekcie przedmiot niewiadomego pochodzenia mogący być ładunkiem wybuchowym, jest obowiązana zawiadomić:
 - osoby znajdujące się w strefie zagrożenia,
 - Policję, tel. 997 lub 112
 - kierownika obiektu,
2. Zawiadamiając Policję należy podać:
 - treść rozmowy ze zgłaszającym o podłożeniu ładunku wybuchowego,
 - miejsce i opis zlokalizowanego przedmiotu, który może być ładunkiem wybuchowym,
 - numer telefon, z którego się mówi oraz swoje nazwisko.

Akcja poszukiwawcza ładunku wybuchowego po uzyskaniu informacji o jego podłożeniu:

1. Do czasu przybycia Policji akcją kieruje kierownik obiektu lub osoba upoważniona, kierujący akcją zarządza, aby użytkownicy pomieszczeń dokonali sprawdzenia, czy w tych pomieszczeniach znajdują się:
 - przedmioty, rzeczy, urządzenia, paczki, itp. których wcześniej nic było i nie wniesli ich użytkownicy pomieszczeń (a mogły być wniesione, pozostawione przez inne osoby, np. interesantów),
 - ślady przemieszczania elementów wyposażenia pomieszczeń,
 - zmiany w wyglądzie zewnętrznym przedmiotów, rzeczy, urządzeń, które przedtem w pomieszczeniu były oraz emitowane są z nich sygnały (dźwięki mechanizmu zegara, świecące elementy elektroniczne, itp.),
2. Pomieszczenia ogólnodostępne takie jak: korytarze, klatki schodowe, hale, windy, toalety, piwnice, strychy oraz najbliższe otoczenie zewnętrzne obiektu powinny być sprawdzone przez pracowników administracji obiektu.
3. Zlokalizowanych przedmiotów, rzeczy, urządzeń, których – w ocenie użytkowników obiektu – przedtem nie było, a zachodzi podejrzenie, że mogą to być ładunki wybuchowe, nie wolno dotykać. O ich umiejscowieniu należy natychmiast powiadomić kierownika obiektu i Policję.
4. W przypadku, gdy użytkownicy pomieszczeń, faktycznie stwierdzą obecność przedmiotów, których wcześniej nie było lub zmiany w wyglądzie mogły nastąpić na skutek działania sprawcy podłożenia ładunku wybuchowego, kierownik obiektu może wydać decyzję o konieczności ewakuacji osób z zagrożonego obiektu przed przybyciem Policji.
5. Należy zachować spokój, opanowanie, oraz nie dopuścić do powstania paniki.

Akcja rozpoznawczo – neutrauzacyjna zlokalizowanego ładunku wybuchowego:

1. Po przybyciu do obiektu Policji, kierownik obiektu obowiązany jest przekazać wszelkie, niezbędne informacje, dotyczące zdarzenia oraz wskazać miejsca zlokalizowania przedmiotów, rzeczy, urządzeń obcego pochodzenia i punkty newralgiczne w obiekcie.
2. Kierowanie akcją przejmuje Policja.
3. Na wniosek Policji, kierownik obiektu wydaje decyzję o ewakuacji użytkowników obiektu – o ile wcześniej to nic nastąpiło.
4. Identyfikacją i rozpoznawaniem zlokalizowanych przedmiotów, rzeczy, urządzeń

obcych oraz neutralizowaniem ewentualnie podłożonych ładunków wybuchowych, zajmują się uprawnione i wyspecjalizowane służby Policji, przy wykorzystaniu specjalistycznego sprzętu.

Zasady postępowania w przypadku otrzymania przesyłki niewiadomego pochodzenia.

1. Nie otwierać tej przesyłki.
2. Umieścić przesyłkę w grubym worku plastikowym, szczelnie zamknięty worek umieścić w drugim grubym plastikowym worku, który również szczelnie zamknąć lub zakleić.
3. Paczki nie należy przemieszczać – pozostawić ją na miejscu.
4. Powiadomić policję lub straż pożarną. Służby te podejmą wszystkie niezbędne kroki w celu bezpiecznego przejęcia przesyłki.

W przypadku, gdy podejrzana przesyłka została otwarta i zawiera jakąkolwiek podejrzaną zawartość w formie stałej (pył, proszek, kawałki, blok, galaretę, pianę lub inną) lub płynnej należy:

- nie ruszać tej zawartości, uniemożliwić jej rozprzestrzenianie się – tzn. nie rozsypywać, nie przenosić, nie dotykać, nie wąchać, nie powodować ruchu powietrza w pomieszczeniu (wyłączyć wentylację i klimatyzację, zamknąć okna),
- całą zawartość przesyłki umieścić w worku plastikowym, zamknąć go i zakleić taśmą lub plastrem,
- kilkakrotnie, dokładnie umyć ręce,
- zaklejony worek umieścić w drugim worku, zamknąć go i zakleić,
- ponownie dokładnie umyć ręce,
- bezzwłocznie powiadomić policję lub straż pożarną i stosować się do ich wskazówek. Służby te podejmą wszystkie niezbędne kroki w celu bezpiecznego przejęcia przesyłki. Po przybyciu właściwych służb należy bezwzględnie stosować się do ich zaleceń.

VI. ORGANIZACJA I WARUNKI EWAKUACJI.

Wytyczne przeprowadzania ewakuacji ludzi i mienia.

W przypadku wystąpienia zagrożenia powodującego konieczność przeprowadzenia ewakuacji ludzi i mienia, decyzję o jej podjęciu wydaje kierownik obiektu lub osoba wyznaczona, odpowiedzialna za bezpieczeństwo osób i mienia w obiekcie.

Decyzja ta musi zawierać informacje o:

- zakresie ewakuacji,
- liczbie osób przewidzianych do ewakuacji,
- sposobach i kolejności opuszczania obiektu,
- drogach ruchu i rejonach dla osób ewakuowanych.

Po podjęciu decyzji o ewakuacji osób i mienia z obiektu należy:

1. Niezwłocznie powiadomić wszystkie osoby przebywające w pomieszczeniach o powstaniu i charakterze zagrożenia oraz konieczności przeprowadzenia ewakuacji. Do powiadomienia należy wykorzystać istniejące środki łączności i alarmowania, oraz w razie potrzeby pracowników.
2. Kierujący akcją ewakuacyjną wyznacza osoby odpowiedzialne za przebieg ewakuacji poszczególnych osób lub grup ewakuacyjnych, przyjmując założenie, że zgodnie z podstawowymi obowiązkami pracowniczymi, za sprawność ewakuacji z pomieszczeń odpowiedzialni są wszyscy pracownicy znajdujący się na terenie objętym ewakuacją. Ponadto kierujący akcją ustala ewentualną potrzebę ewa-

kuacji sprzętu i mienia, określając w tym celu sposoby, kolejność i rodzaj ewakuacji.

3. W pierwszej kolejności należy ewakuować osoby z tych pomieszczeń, w których powstał pożar lub które znajdują się na drodze rozprzestrzeniania się ognia, oraz pomieszczeń z których wyjście lub dotarcie do bezpiecznych dróg ewakuacji może zostać odcięte przez pożar lub zadymienie. Należy dążyć do tego, aby wśród ewakuowanych w pierwszej kolejności były osoby o ograniczonej (z różnych względów) zdolności poruszania się, natomiast zamykać strumień ruchu powinny osoby, dorosłe, które ponoszą odpowiedzialność za bezpieczeństwo powierzonych sobie dzieci.
4. Pojedyncze osoby lub strumień ludzi należy kierować najkrótszą drogą do najbliższych drzwi ewakuacyjnych lub wyjścia prowadzącego bezpośrednio na zewnątrz budynku, zgodnie z umieszczonymi w budynku ewakuacyjnymi znakami bezpieczeństwa.
5. Przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych należy poruszać się w pozycji pochylonej, starając się trzymać głowę jak najniżej ze względu na mniejsze zadymienie panujące w dolnych partiach pomieszczeń i dróg ewakuacyjnych. Usta i drogi oddechowe należy w miarę możliwości zasłaniać chustką zmoczoną w wodzie – sposób ten ułatwia oddychanie. Podczas ruchu przez mocno zadymione odcinki dróg ewakuacyjnych należy poruszać się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji, co do kierunku ruchu.
6. Ewakuacja mienia nie może odbywać się kosztem sił i środków niezbędnych do ewakuacji i ratowania ludzi. Ewakuację mienia należy rozpocząć od najcenniejszych urządzeń, dokumentacji i przedmiotów. Należy wykorzystać wszystkie sprawne fizycznie osoby nadające się do demontażu i ewakuacji mienia. W pracy tej należy wykorzystać sprzęt techniczny i transportowy, znajdujący się na terenie obiektu oraz sprzęt przybyłych na miejsce jednostek ratowniczych z zewnątrz.
7. Po zakończeniu ewakuacji osób należy dokładnie sprawdzić, czy wszyscy ludzie opuścili poszczególne pomieszczenia. Przy niezgodności lub niepewności, co do stanu osobowego ludzi ewakuowanych należy ten fakt zgłosić jednostkom ratowniczym przybyłym na miejsce akcji i przeprowadzić ponowne sprawdzenie pomieszczeń i kondygnacji obiektu.
8. W przypadku przybycia jednostek Straży Pożarnej w trakcie akcji ewakuacyjnej, kierujący jej przebiegiem kierownik obiektu lub osoba zastępująca go, zobowiązany jest do złożenia krótkiej informacji o przebiegu akcji, a następnie podporządkowanie się poleceniom dowódcy przybyłej z zewnątrz jednostki ratowniczej.

Sposoby ogłaszania alarmu o niebezpieczeństwie:

- głosem - zaalarmowanie najbliższego otoczenia,
- system nagłośnienia wewnętrznego.

Ewakuację należy zarządzać i przeprowadzać tylko w sytuacji ostatecznej gdy zagrożone jest bezpośrednio życie lub zdrowie ludzi. Decyzji o ewakuacji nie można podejmować w sposób pochopny, gdyż powstanie paniki może w rezultacie spowodować tragiczne skutki.

Ewakuacją musi kierować osoba opanowana, sprawna fizycznie, aby w razie potrzeby mogła opanować panikę i bezpośrednio pomóc osobom niepełnosprawnym lub niedysponowanym (rannym, wystraszonemu itp).

VII. ALARMOWANIE

straż pożarna – 998

policja – 997

pogotowie ratunkowe – 999

pogotowie gazowe – 992

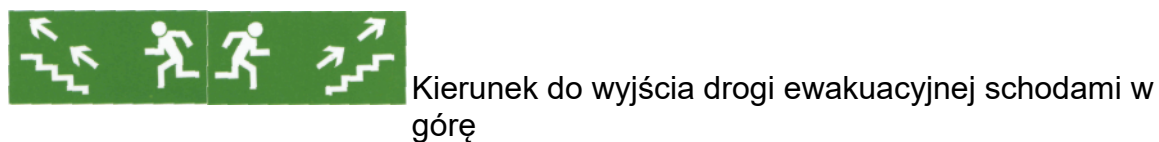
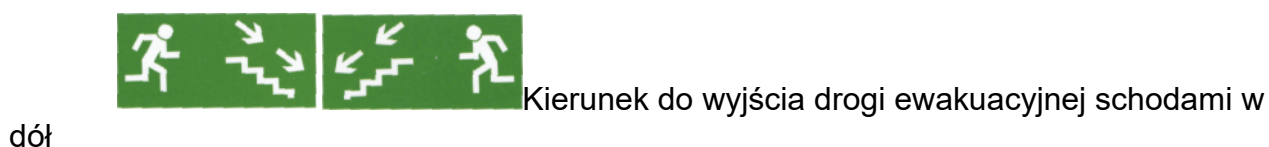
pogotowie wodociągowe – 994

pogotowie energetyczne – 991

ZAŁĄCZNIKI

Znaki bezpieczeństwa

* PN-N-01256/02: 1992 Znaki bezpieczeństwa. Ewakuacja.





Pchać, aby otworzyć



Ciągnąć, aby otworzyć



Stłuc, aby uzyskać dostęp

PN-N-01256/01: 1992 Znaki bezpieczeństwa. Ochrona przeciwpożarowa



Uruchamianie ręczne



Alarmowy sygnalizator akustyczny



Telefon do użycia w stanie zagrożenia



Zestaw sprzętu pożarniczego



Gaśnica



Hydrant wewnętrzny



Drabina pożarowa



Niebezpieczeństwo pożaru – Materiały łatwo palne



Niebezpieczeństwo pożaru - Materiały utleniające



Niebezpieczeństwo pożaru - Materiały wybuchowe



Zakaz gaszenia wodą



Zakaz używania otwartego ognia - Palenie tytoniu zabronione

Kierunek do miejsca rozmieszczenia sprzętu
pożarniczego lub urządzenia ostrzegającego

Nie zastawiać

* PN-N-01256/04: 1997 **Znaki bezpieczeństwa. Techniczne środki przeciwpożarowe.**



Przeciwpożarowy wyłącznik prądu



Kurek główny instalacji gazowej



Suchy pion



Przeciwpożarowy zbiornik wody



Hydrant zewnętrzny



Przeciwpożarowe stanowisko czerpania wody



Drabina ewakuacyjna



Dźwig przeciwpożarowy



Pojemnik z maskami ucieczkowymi



Droga pożarowa



Drzwi przeciwpożarowe



Miejsce otwierania klap przeciwpożarowych



Urządzenie do otwierania klap dymowych



Miejsce uruchamiania urządzenia gaśniczego



Przyłącze półstałego urządzenia gaśniczego



Miejsce zbiórki po ewakuacji



Rękaw ratowniczy



Klucz do wyjścia ewakuacyjnego



Zawór hydrantowy

INSTRUKCJA BEZPIECZNEJ OBSŁUGI DRUKARKO - KSEROKOPIARKI URZĄDZENIE WIELOFUNKCYJNE

DO PRACY PRZY DRUKARKO - KSEROKOPIARCE MOGĄ BYĆ DOPUSZCZONE OSOBY, KTÓRE ZNAJĄ ZASADY JEJ DZIAŁANIA ORAZ ZAPOZNAŁY SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI DOSTARCZONĄ PRZEZ PRODUCENTA

ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA PRACY

1. **Regularnie wietrzyć pomieszczenie**, w którym pracuje kopiarka.
2. Natychmiast przerwać kopiowanie w przypadku dostrzeżenia objawów nienormalnej pracy, pojawienia się dymu, nieprzyjemnego zapachu.
3. Wyjmować zablokowany papier z zachowaniem szczególnej ostrożności
4. Ręce zabrudzone tonerem / tuszem **umyć zimną wodą z mydłem**.
5. Oko zaprószone tonerem przemyć obficie wodą i udać się do lekarza.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

1. Obciążanie kopiarki ciężkimi przedmiotami np. ryzami papieru.
2. Samodzielne wykonywanie czynności obsługi lub czynności konserwacyjnych nieopisanych w instrukcji obsługi dostarczonej wraz z urządzeniem.
3. W trakcie wykonywania kopii:
 - otwieranie górnej lub przedniej pokrywy oraz kasety z papierem
 - wyłączanie kopiarki wyłącznikiem lub odłączanie jej od zasilania,
4. Używanie nieznanymi środków chemicznych do przemywania kopiarki.
5. Dotykanie warstwy selenowej bębna gołymi rękami.
6. Pozostawianie urządzenia w stanie gotowości eksploatacyjnej po opuszczeniu stanowiska pracy.



PIERWSZA POMOC

1. W przypadku zaprószenia oczu – przemyć oko zimną wodą
2. W przypadku zabrudzenia rąk lub innej części ciała proszkiem toneru – wytrzeć proszek na sucho lub zmyć zimną wodą z mydłem

UWAGA:

W razie zauważenia usterek lub jakichkolwiek zagrożeń na stanowisku pracy należy je natychmiast zgłosić bezpośrednio przełożonemu by zostały natychmiast usunięte.

Zgodnie z art. 210 kodeksu pracy pracownik ma prawo - w razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika lub gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom - powstrzymać się od wykonywanej pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Instrukcję opracował Marek Krause | Gł. Specjalista ds. bhp

INSTRUKCJA BEZPIECZNEJ OBSŁUGI DRUKARKI LASEROWEJ

DO PRACY PRZY DRUKARCE MOGĄ BYĆ DOPUSZCZONE OSOBY, KTÓRE ZNAJĄ ZASADY JEJ DZIAŁANIA ORAZ ZAPOZNAŁY SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI DOSTARCZONĄ PRZEZ PRODUCENTA

ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA PRACY

1. Regularnie wietrzyć pomieszczenie, w którym pracuje drukarka.
2. Natychmiast przerwać drukowanie w przypadku dostrzeżenia objawów nienormalnej pracy, pojawienia się dymu, nieprzyjemnego zapachu.
3. Wyjmować zablokowany papier z zachowaniem szczególnej ostrożności
4. Ręce zabrudzone tonerem umyć zimną wodą z mydłem.
5. Oko zaprószone tonerem przemyć obficie wodą i udać się do lekarza.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

1. Obciążanie drukarki ciężkimi przedmiotami np. ryzami papieru.
2. Samodzielne wykonywanie czynności obsługi lub czynności konserwacyjnych nieopisanych w instrukcji obsługi dostarczonej wraz z urządzeniem.
3. W trakcie wykonywania druku:
 - otwieranie pokrywy lub kasety (podajnika) z papierem
 - wyłączanie drukarki wyłącznikiem lub odłączanie jej od zasilania,
4. Używanie nieznanymi środków chemicznych do przemywania drukarki.
5. Dotykanie warstwy selenowej bębna gołymi rękami.
6. Pozostawianie urządzenia w stanie gotowości eksploatacyjnej po opuszczeniu stanowiska pracy.



PIERWSZA POMOC

1. W przypadku zaprószenia oczu – przemyć oko zimną wodą
2. W przypadku zabrudzenia rąk lub innej części ciała proszkiem toneru – wytrzeć proszek na sucho lub zmyć zimną wodą z mydłem

UWAGA:

W razie zauważenia usterek lub jakichkolwiek zagrożeń na stanowisku pracy należy je natychmiast zgłosić bezpośrednio przełożonemu by zostały natychmiast usunięte.

Zgodnie z art. 210 kodeksu pracy pracownik ma prawo - w razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika lub gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom - powstrzymać się od wykonywanej pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Instrukcję opracował Marek Krause | Gł. Specjalista ds. bhp

Instrukcja bezpieczeństwa

przy obsłudze Ciśnieniowego ekspresu do kawy

Zalecenia bezpieczeństwa:

- Należy bezwzględnie zapoznać się z instrukcją obsługi ekspresu zanim zaczniemy go używać
- Nigdy nie używać ekspresu, jeżeli jest on uszkodzony lub jeżeli przewód zasilania jest uszkodzony

Aby zachować bezpieczeństwo:

- Nie wystawiać ekspresu na działanie czynników atmosferycznych (deszcz, śnieg, szron), nie obsługiwać ekspresu mokrymi rękami
- Ustawić ekspres na twardej i równej powierzchni. Nie ustawiać na powierzchniach ciepłych lub gorących. Umieścić ekspres w miejscu, do którego nie mają dostępu dzieci
- Przed myciem ekspresu - zawsze najpierw trzeba odłączyć go od prądu
- Przy odłączaniu od prądu - nie ciągnąć za przewód sieciowy
- Nie wolno samemu próbować naprawiać ani otwierać ekspresu. Wszelkie naprawy powinny być wykonywane przez specjalistyczny serwis po uprzednim zgłoszeniu przełożonemu
- Ekspres jest podłączony do prądu przez przewód zasilania. Ustawić urządzenie tak, aby nie było zagrożenia, że ktoś potknie się o kabel i rzuci ekspres na podłogę.
- Nie myć ekspresu ani żadnych z jego części w zmywarce do naczyń lub pod bieżącą wodą.
- Ustawić ekspres w miejscu o dobrej cyrkulacji powietrza, żeby uniknąć ewentualnego przegrzania



UWAGA !!

Podczas wydawania pary lub wrzącej wody metalowa końcówka (rączka) mocno się nagrzewa należy unikać kontaktu ze skórą

Zgodnie z art. 210 kodeksu pracy pracownik ma prawo - w razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika lub gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom - powstrzymać się od wykonywanej pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

INSTRUKCJA BHP: CZAJNIK ELEKTRYCZNY

Z PEWNOŚCIĄ WIESZ, JAK DZIAŁA CZAJNIK. PONIEWAŻ TWOJE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO SĄ DLA NAS NAJWAŻNIEJSZE, PROSIMY – MIMO WSZYSTKO POŚWIĘĆ CHWILĘ NA ZAPOZNANIE SIĘ Z TĄ INSTRUKCJĄ

UWAGI OGÓLNE

1. Przed użyciem czajnika sprawdź czy obudowa i pokrywa czajnika są całe i sprawne oraz czy widoczne jest oznakowanie minimalnego i maksymalnego poziomu wody.
2. Sprawdź stan przewodu zasilającego i wtyczki przed podłączeniem jej do gniazda wtykowego.
3. Nalej wodę do czajnika pamiętając o minimalnym napełnieniu pojemnika i nieprzekraczaniu maksymalnego poziomu wody.
4. Postaw dokładnie czajnik na podstawce ze stykami.

PODCZAS GOTOWANIA WODY

1. Włącz wtyczkę do gniazda wtykowego.
2. Włącz zasilanie przełącznikiem na czajniku.
3. Obserwuj czajnik i odczekaj na jego automatyczne wyłączenie się.
4. Nie otwieraj pokrywy czajnika w czasie podgrzewania w celu sprawdzenia czy woda gotuje się.
5. Nie dolewaj wody w trakcie jej podgrzewania.
6. Nie wychodź z pomieszczenia, w którym znajduje się włączony czajnik. Poczekać do jego automatycznego wyłączenia się.
7. Po wyłączeniu się czajnika odczekaj chwilę aż ustanie gwałtowne parowanie wody i zdejmij czajnik z podstawki.



PO ZAKOŃCZENIU GOTOWANIA WODY

1. Zachowując ostrożność zalej naczynie wrzątkiem.
2. Odstaw czajnik na podstawkę do wystygnięcia.
3. Przed przemieszczeniem się ze szklankami, kubkami itp. sprawdź, czy droga przemieszczania nie jest niczym zastawiona.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. W czasie podłączania czajnika do sieci zasilającej wykonywać czynności suchymi dłońmi.
2. W przypadku obłania rąk wodą, wysuszyć je przed dotykaniem czajnika.
3. W razie niezadziałania automatycznego wyłącznika, zdjąć czajnik z podstawki, odstawić go i odłączyć wtyczkę z gniazda zasilającego.
4. Zgłosić uszkodzenia do Działu Technicznego – konserwator.
5. W razie obłania ciała wrzątkiem, schładzać oblane miejsce zimną wodą i powiadomić natychmiast o zdarzeniu obsługę obiektu → zobacz instrukcję pierwszej pomocy przy oparzeniach.
6. Zabrania się czyszczenia, konserwacji i jakichkolwiek napraw czajnika oraz jego wnoszenia z pomieszczenia.

LWAGA! W przypadku awarii lub uszkodzenia w układzie elektrycznym lub grzałki czajnika natychmiast wyłączyć zasilanie.

Numery alarmowe w nagłych wypadkach:

INSTRUKCJA BEZPIECZNEJ OBSŁUGI LAMINATORA

DO PRACY PRZY LAMINATORZE MOGĄ BYĆ DOPUSZCZONE OSOBY, KTÓRE ZNAJĄ ZASADY JEJ DZIAŁANIA ORAZ ZAPOZNAŁY SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI DOSTARCZONĄ PRZEZ PRODUCENTA

CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Sprawdzić stan przewodu zasilającego.
2. Włączyć zasilanie włącznikiem głównym.
3. Sprawdzić działanie termoregulatora oraz ustawić termoregulator na żądaną temperaturę.
4. Sprawdzić działanie mechanizmu podającego folię.

ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA PRACY

1. Przed rozpoczęciem laminowania zalaminować próbnie jedną kartkę w celu upewnienia się, że laminator laminuje właściwie, a rolki dociskowe nie brudzą laminowanego materiału.
2. Wkładać laminowane elementy pojedynczo jeden za drugim.
3. Nie wkładać kartek pozaginanych.



ZAGROŻENIA I CZYNNOŚCI NIEBEZPIECZNE

Laminarka powoduje nagrzewanie się elementów swojej obudowy, w związku z powyższym nie dotykać gołą ręką nagrzewających się metalowych jej elementów, gdyż może to spowodować poparzenie.

CZYNNOŚCI ZAKAZANE PRACOWNIKOWI OBSŁUGUJĄCEMU LAMINATOR

1. Dokonywanie napraw laminatora w czasie jego pracy.
2. Wkładanie do laminatora innych materiałów niż kartki i folie.
3. Laminowanie spiętych lub zszytych kartek.
4. Układanie na laminatorze materiałów, zwłaszcza materiałów łatwopalnych.
5. Zakrywanie otworów wentylacyjnych laminatora.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU LAMINOWANIA

1. Przełączenie laminatora w stan spoczynku i schłodzenie lub wyłączenie od źródła zasilania włącznikiem głównym lub poprzez wyjęcie wtyczki z gniazdka.
2. Posprzątanie miejsca wokół laminatora, w szczególności ułożenie folii do laminowania na wyznaczone do tego celu miejsce.

UWAGA:

W razie zauważenia usterek lub jakichkolwiek zagrożeń na stanowisku pracy należy je natychmiast zgłosić bezpośrednio przełożonemu by zostały natychmiast usunięte.

Zgodnie z art. 210 kodeksu pracy pracownik ma prawo - w razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika lub gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom - powstrzymać się od wykonywanej pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

INSTRUKCJA BEZPIECZNEJ OBSŁUGI NISZCZARKI DO DOKUMENTÓW

DO PRACY PRZY NISZCZARCE MOGĄ BYĆ DOPUSZCZONE OSOBY, KTÓRE ZNAJĄ ZASADY JEJ DZIAŁANIA ORAZ ZAPOZNAŁY SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI DOSTARCZONĄ PRZEZ PRODUCENTA

PODSTAWOWE ZASADY BHP

1. Pod żadnym pozorem nie należy wkładać palców do otworu szczeliny wejściowej niszczarki, gdyż może to spowodować poważne zranienie
2. W trakcie obsługi niszczarki należy utrzymywać luźne części ubrania (np. krawat, luźne rękawy) i włosy z dala od otworu wejściowego niszczarki, gdyż mogą one zostać pochwycone przez urządzenie
3. Przed przesuwaniem, konserwacją, myciem lub inną niż normalna obsługa niszczarki należy zawsze wyłączyć ją oraz odłączyć z zasilania poprzez wyjęcie przewodu z gniazda zasilającego
4. Do niszczenia należy umieszczać ilość kartek zgodnie z instrukcją użytkownika
5. Materiał przeznaczony do zniszczenia należy przejrzeć i usunąć wszelkie zszywki i spinacze biurowe

ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONANIA PRACY

1. Obserwować sposób wykonywania pracy przez niszczarkę
2. W przypadku zablokowania niszczarki, do wykonania czynności związanych z jej odblokowaniem należy przystąpić po wyłączeniu zasilania

UWAGA:

W razie zauważenia usterek lub jakichkolwiek zagrożeń na stanowisku pracy należy je natychmiast zgłosić bezpośrednio przełożonemu by zostały natychmiast usunięte.

Zgodnie z **art. 210** kodeksu pracy **pracownik ma prawo** – w razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają **bezpośrednie zagrożenie** dla zdrowia lub życia pracownika lub gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom - **powstrzymać się od wykonywanej pracy**, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.



Zarządzenie
003/2018
z dnia 02.11.2018
w sprawie wyznaczenia osób do udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej

Na podstawie: art. 209¹ § 1 pkt 2 lit. a kodeksu pracy (Dz. U. 1998 r. Nr 21 poz. 94) zarządzam co następuje:

1. Wyznacza się osoby przeszkolone (lista w załączniku) do udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej.
2. Zakres obowiązków osób wyznaczonych do udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej jest udzielanie pierwszej pomocy osobom (pracownikom Nexpertis Sp. z o. o.) poszkodowanym do czasu przyjazdu służb ratowniczych.
3. Osoby, o których mowa wyżej udzielają pierwszej pomocy przedlekarskiej do granic narażenia życia.
4. Wykaz osób, o których mowa wyżej z podaniem: imienia i nazwiska oraz nr tel. wew. aktualizuje pracodawca
5. Wykaz osób, o których mowa wyżej należy wywiesić do wiadomości pracowników w pomieszczeniu:
 - a. Aneks kuchenny
6. Wyznaczone osoby odbywają szkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej raz w roku.
7. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

.....
podpis pracodawcy

ZARZĄDZENIE

001/2019 z dnia 02.01.2019 r.

w sprawie szkoleń bhp pracowników zatrudnionych
w Nexpertis Sp. z o. o.

Na podstawie art. Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz.U.1998.24.141 ze zm.) oraz rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. 2004.180.1860 ze zm.)

zarządzam co następuje:

1. Wprowadza się czasookresy szkoleń bhp:

Stanowisko pracy	Szkolenie wstępne Instruktaż ogólny i stanowiskowy	Szkolenie okresowe		
		1-wsze okresowe	Kolejne okresowe	Ilość godzin szkolenia okresowego wg. programu ramowego
Pracownicy biurowi (grupa: administracyjno – biurowa i inni)	przed dopuszczeniem do pracy	-	-	-
Pracodawcy i pracownicy zatrudnieni na stanowiskach kierowniczych (grupa: pracodawcy i inni kierujący pracownikami)	przed dopuszczeniem do pracy	6 m-cy od rozpoczęcia pracy	co 5 lat	Seminarium 4 godzin + samokształcenie
Pracownicy zatrudnieni na stanowiskach robotniczych:	przed dopuszczeniem do pracy	12 m-cy od rozpoczęcia pracy	co 3 lata	Instruktaż 8 godzin
Umowy cywilno - prawne	przed dopuszczeniem do pracy	-	-	-
Uczniowie, stażyści w tym młodociani	przed dopuszczeniem do pracy	3 m-ce od rozpoczęcia nauki zawodu / pracy	co 1 rok	Instruktaż 4 godziny

- Pracownicy, którzy odbyli szkolenie okresowe dla pracodawców i innych osób kierujących pracownikami, a w czasie ważności zaświadczenia o odbyciu szkolenia przestaną zajmować stanowisko kierownicze, nie muszą ponownie odbyć szkolenia dla pracowników administracyjno – biurowych.
- Pracownicy, którzy odbyli szkolenie okresowe dla tożsamej grupy stanowisk u innego pracodawcy i przedłożą stosowne zaświadczenie po przeanalizowaniu programu może zostać zaliczone na poczet szkolenia okresowego
- Po ukończeniu szkolenia okresowego bhp organizator wystawi zaświadczenie, z czego jeden egzemplarz otrzyma zakład pracy, drugi egzemplarz otrzyma pracownik. Zaświadczenie ukończenia szkolenia zawierają program szkolenia z wyszczególnieniem godzin
- Szkolenia bhp będą odbywały się na podstawie szczegółowych programów
- Instruktaż ogólny wchodzący w skład szkolenia wstępnego przeprowadza służba bhp
- Instruktaż stanowiskowy wchodzący w skład szkolenia wstępnego przeprowadza jego bezpośredni przełożony
- Szkolenia bhp będą odbywały się w godzinach pracy, na koszt pracodawcy
- Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Gdańsk dnia 02.01.2019 r.

.....
Pracodawca

.....
Przedstawiciel
pracowników:

Zarządzenie nr 001/2018

z dnia 2018-12-17

W sprawie zapewnienia okularów korygujące wzrok pracownikom zatrudnionym na stanowiskach pracy wyposażonych w monitory ekranowe

Na podstawie Kodeksu pracy oraz Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U.1998.148.973 ze zm.)

Z a r z ą d z a m, co następuje:

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Zarządzenie określa zasady postępowania związane z wyposażeniem pracowników pracujących przy obsłudze monitorów ekranowych w okularach ochronne wzrok oraz sposób finansowania ich zakupów.
2. Ilekroć w niniejszym Zarządzeniu jest mowa o:
 - a. Pracownikowi zatrudnionym na stanowisku z monitorem ekranowym oznacza to każdą osobę zatrudnioną przez pracodawcę, użytkującą w czasie pracy monitor ekranowy co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy tj. 4 godziny w ciągu doby,
 - b. Monitory ekranowe oznacza to urządzenie do wyświetlania informacji w trybie alfanumerycznym lub graficznym, niezależnie od metody uzyskiwania obrazu,
 - c. Pracodawcy – Nexpertis Sp. z o. o.

II. ZASADY PRYZYNAWANIA OKULARÓW KORYGUJĄCYCH WZROK

1. Okulary korygujące wzrok przysługują pracownikom użytkującym monitor ekranowy, **co najmniej 4 godziny w ciągu doby** i u których wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach badań profilaktycznej opieki zdrowotnej wykażą potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitorów ekranowych.
2. Pracodawca kierując pracownika na obowiązkowe badania lekarskie zobowiązany jest wypełnić i przekazać imienne skierowanie, w którym winien umieścić informację dotyczącą wymiaru pracy przy monitorze ekranowym.

III. ZASADY ROZLICZANIA KOSZTÓW ZAKUPÓW OKULARÓW

1. Pracownik przedstawia do zakładu pracy fakturę lub rachunek wystawiony przez zakład optyczny na dane pracownika z określeniem przedmiotu nabycia „**okularów korekcyjnych**”
2. Bez względu na docelowy koszt okularów wynikający z ceny szkła, robocizny i ceny oprawek pracodawca ponosi związane z tym koszty w kwocie do **200 zł brutto**.
3. Należność w zakładzie optycznym za wykonane okulary pokrywa sam pracownik z własnych środków.
4. W przypadku zapłaty bezpośrednio przez pracownika faktury wystawionej na wartość niższą lub równą **200 zł brutto**, pracodawca zwraca pracownikowi kwotę wynikającą z faktury.
5. Podstawę zwrotu stanowi faktura zawierająca adnotację o dokonanej zapłacie.

IV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zapewnia się pracownikom, o których mowa w zarządzeniu okulary korygujące wzrok na okres ważności profilaktycznych badań okresowych na danym stanowisku, jednak **nie częściej niż raz na 2 lata**, za wyjątkiem sytuacji, gdy lekarz sprawujący opiekę zdrowotną, na podstawie wyników przeprowadzonych badań okulistycznych stwierdzi konieczność zapewnienia pracownikowi nowych okularów przed upływem tego terminu.
2. Koszt zakupu nowych okularów korygujących wzrok, w przypadku ich utraty, uszkodzenia lub zniszczenia z przyczyn zawinionych przez pracownika, pokrywa pracownik.
3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem wydania.

.....
Pracodawca:

Zarządzenie nr 002/2018

z dnia 2018-12-17

W sprawie systemu pierwszej pomocy przedlekarskiej dla wszystkich pracowników Exelen Sp. z o. o.

1. **Na podstawie** § 44. ust.1. Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U.2003.169.1650 ze zm.) oraz Kodeksu Pracy Art. 2091. § 1

zaleca się:

1. Rozmieścić apteczki do udzielania pomocy przedlekarskiej w następujących miejscach:
 - o Aneks kuchenny
 - o W każdym samochodzie
2. Apteczka w budynku powinna być umieszczona na ścianie w ogólnodostępnym i widocznym miejscu.
Apteczki samochodowe muszą być zawsze łatwo dostępne.
3. Pomieszczenie w którym znajduje się apteczka oraz sama apteczka powinna być oznakowana w następujący sposób



4. Przy apteczce wywiesić wykaz osób (pracowników) przeszkolonych w zakresie udzielania pomocy przedlekarskiej (dotyczy budynku),
5. W apteczce umieścić spis zawartości apteczki,
6. Pod spisem umieścić imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za stan zawartości apteczki.
7. Ustala się **minimalne** wyposażenie apteczki pierwszej pomocy:

Lp.	Spis zawartości:	Ilość
1.	Chusteczki higieniczne nasączone spirytusem	10 szt.
2.	Opatrunek indywidualny (gaza opatrunkowa) - duży	3 sztuki
3.	Opatrunek indywidualny - mały	4 sztuki
4.	Bandaż dziany – wąski ca. 4m x 5 cm	3 sztuki
5.	Bandaż dziany - szeroki ca. 4 m x 10 cm	3 sztuki
6.	Plaster z opatrunkiem Prestovis - wąski	10 sztuk
7.	Plaster z opatrunkiem Prestovis - szeroki	5 sztuk
8.	Plaster bez opatrunku – szerokość ca. 1,5 cm	1 rolka
9.	Rękawiczki lateksowe	5 par
10.	Maseczka do sztucznego oddychania	1 sztuka
11.	Chusta trójkątna duża	1 sztuka
12.	Koc ratunkowy - termiczny	1 sztuka
13.	Nożyczki	1 sztuka
14.	Instrukcja udzielania pierwszej pomocy	1 sztuka

8. W apteczce nie mogą znajdować się leki, płyny dezynfekcyjne, krople żołądkowe, nasercowe itp., tabletki przeciwbólowe,
9. Apteczka samochodowa może być wyposażona zgodnie z normą **DIN 13164**.
10. Przy apteczce należy wywiesić instrukcję udzielania pomocy przedlekarskiej.
11. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania

**Zarządzenie nr 003/2016
z dnia 16 maja 2016 r.**

W sprawie wyznaczenia osób do zadań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji osób

Na podstawie: art. 2091 § 1 pkt 2 lit. b kodeksu pracy (Dz. U. 1998 r. Nr 21 poz. 94) zarządzam co następuje:

1. Pracodawca wyznacza osoby odpowiedzialne za realizację zadań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji osób w firmie Nexpertis Sp. z o. o.
2. Minimalnym wymogiem jest odbycie przez wyznaczonych pracowników szkolenia okresowego w zakresie bhp.
3. Zakres obowiązków osób wyznaczonych do zadań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji osób określa ustawa o ochronie ppoż.
4. Osoby, o których mowa wyżej wykonują obowiązki określone w Instrukcji PPOŻ. do granic narażenia życia.
5. Wykaz osób, o których mowa wyżej z podaniem: imienia i nazwiska oraz nr tel. wew. aktualizuje pracodawca.
6. Wykaz osób, o których mowa wyżej należy wywiesić do wiadomości pracowników w pomieszczeniu:
 - Aneks kuchenny część biurowa
7. Wyznaczone osoby odbywają szkolenie w zakresie ppoż. raz w roku.
8. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

.....
Podpis Pracodawcy

RÓWNE TRAKTOWANIE PRACOWNIKÓW

NA PODSTAWIE KODEKSU PRACY

Art. 18^{3a} § 1. Pracownicy powinni być równo traktowani w zakresie nawiązania i rozwiązania stosunku pracy, warunków zatrudnienia, awansowania oraz dostępu do szkolenia w celu podnoszenia kwalifikacji zawodowych, w szczególności bez względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, pochodzenie etniczne, wyznanie, orientację seksualną, a także bez względu na zatrudnienie na czas określony lub nieokreślony albo w pełnym lub w niepełnym wymiarze czasu pracy.

§ 2. Równe traktowanie w zatrudnieniu oznacza niedyskryminowanie w jakikolwiek sposób, bezpośrednio lub pośrednio, z przyczyn określonych w § 1.

§ 3. Dyskryminowanie bezpośrednio istnieje wtedy, gdy pracownik z jednej lub z kilku przyczyn określonych w § 1 był, jest lub mógłby być traktowany w porównywalnej sytuacji mniej korzystnie niż inni pracownicy.

§ 4. ⁽²⁾Dyskryminowanie pośrednio istnieje wtedy, gdy na skutek pozornie neutralnego postanowienia, zastosowanego kryterium lub podjętego działania występują lub mogłyby wystąpić niekorzystne dysproporcje albo szczególnie niekorzystna sytuacja w zakresie nawiązania i rozwiązania stosunku pracy, warunków zatrudnienia, awansowania oraz dostępu do szkolenia w celu podnoszenia kwalifikacji zawodowych wobec wszystkich lub znacznej liczby pracowników należących do grupy wyróżnionej ze względu na jedną lub kilka przyczyn określonych w § 1, chyba że postanowienie, kryterium lub działanie jest obiektywnie uzasadnione ze względu na zgodny z prawem cel, który ma być osiągnięty, a środki służące osiągnięciu tego celu są właściwe i konieczne.

§ 5. Przejawem dyskryminowania w rozumieniu § 2 jest także:

- 1) działanie polegające na zachęcaniu innej osoby do naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu lub nakazaniu jej naruszenia tej zasady,
- 2) niepożądane zachowanie, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności pracownika i stworzenie wobec niego zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery (molestowanie).

§ 6. Dyskryminowaniem ze względu na płeć jest także każde niepożądane zachowanie o charakterze seksualnym lub odnoszące się do płci pracownika, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności pracownika, w szczególności stworzenie wobec niego zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery; na zachowanie to mogą się składać fizyczne, werbalne lub pozawerbalne elementy (molestowanie seksualne).

§ 7. Podporządkowanie się przez pracownika molestowaniu lub molestowaniu seksualnemu, a także podjęcie przez niego działań przeciwstawiających się molestowaniu lub molestowaniu seksualnemu nie może powodować jakichkolwiek negatywnych konsekwencji wobec pracownika.

Art. 18^{3b} § 1. Za naruszenie zasady równego traktowania w zatrudnieniu, z zastrzeżeniem § 2-4, uważa się różnicowanie przez pracodawcę sytuacji pracownika z jednej lub kilku przyczyn określonych w art. 18^{3a} § 1, którego skutkiem jest w szczególności:

- 1) odmowa nawiązania lub rozwiązania stosunku pracy,
- 2) niekorzystne ukształtowanie wynagrodzenia za pracę lub innych warunków zatrudnienia albo pominięcie przy awansowaniu lub przyznawaniu innych świadczeń związanych z pracą,
- 3) pominięcie przy typowaniu do udziału w szkoleniach podnoszących kwalifikacje zawodowe - chyba że pracodawca udowodni, że kierował się obiektywnymi powodami.

§ 2. Zasady równego traktowania w zatrudnieniu nie naruszają działania, proporcjonalne do osiągnięcia zgodnego z prawem celu różnicowania sytuacji pracownika, polegające na:

- 1) niezatrudnianiu pracownika z jednej lub kilku przyczyn określonych w art. 18^{3a} § 1, jeżeli rodzaj pracy lub warunki jej wykonywania powodują, że przyczyna lub przyczyny wymienione w tym przepisie są rzeczywistym i decydującym wymaganiem zawodowym stawianym pracownikowi,
- 2) wypowiedzeniu pracownikowi warunków zatrudnienia w zakresie wymiaru czasu pracy, jeżeli jest to uzasadnione przyczynami nie dotyczącymi pracowników bez powoływania się na inną przyczynę lub inne przyczyny wymienione w art. 18^{3a} § 1,
- 3) stosowaniu środków, które różnicują sytuację prawną pracownika, ze względu na ochronę rodzicielstwa lub niepełnosprawność,
- 4) stosowaniu kryterium stażu pracy przy ustalaniu warunków zatrudnienia i zwalniania pracowników, zasad wynagradzania i awansowania oraz dostępu do szkolenia w celu podnoszenia kwalifikacji zawodowych, co uzasadnia odmienne traktowanie pracowników ze względu na wiek.

§ 3. Nie stanowią naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu działania podejmowane przez określony czas, zmierzające do wyrównywania szans wszystkich lub znacznej liczby pracowników wyróżnionych z jednej lub kilku przyczyn określonych w art. 18^{3a} § 1, przez zmniejszenie na korzyść takich pracowników faktycznych nierówności, w zakresie określonym w tym przepisie.

§ 4. Różnicowanie pracowników ze względu na religię lub wyznanie nie stanowi naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu, jeżeli w związku z rodzajem i charakterem działalności prowadzonej w ramach kościołów i innych związków wyznaniowych, a także organizacji, których cel działania pozostaje w bezpośrednim związku z religią lub wyznaniem, religia lub wyznanie pracownika stanowi istotne, uzasadnione i usprawiedliwione wymaganie zawodowe.

Art. 18^{3c} § 1. Pracownicy mają prawo do jednakowego wynagrodzenia za jednakową pracę lub za pracę o jednakowej wartości.

§ 2. Wynagrodzenie, o którym mowa w § 1, obejmuje wszystkie składniki wynagrodzenia, bez względu na ich nazwę i charakter, a także inne świadczenia związane z pracą, przyznawane pracownikom w formie pieniężnej lub w innej formie niż pieniężna.

§ 3. Pracami o jednakowej wartości są prace, których wykonywanie wymaga od pracowników porównywalnych kwalifikacji zawodowych, potwierdzonych dokumentami przewidzianymi w odrębnych przepisach lub praktyką i doświadczeniem zawodowym, a także porównywalnej odpowiedzialności i wysiłku.

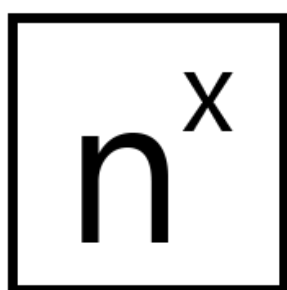
Art. 18^{3d} Osoba, wobec której pracodawca naruszył zasadę równego traktowania w zatrudnieniu, ma prawo do odszkodowania w wysokości nie niższej niż minimalne wynagrodzenie za pracę, ustalone na podstawie odrębnych przepisów.

Art. 18^{3e} § 1. Skorzystanie przez pracownika z uprawnień przysługujących z tytułu naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu nie może być podstawą niekorzystnego traktowania pracownika, a także nie może powodować jakichkolwiek negatywnych konsekwencji wobec pracownika, zwłaszcza nie może stanowić przyczyny uzasadniającej wypowiedzenie przez pracodawcę stosunku pracy lub jego rozwiązanie bez wypowiedzenia.

§ 2. Przepis § 1 stosuje się odpowiednio do pracownika, który udzielił w jakiegokolwiek formie wsparcia pracownikowi korzystającemu z uprawnień przysługujących z tytułu naruszenia zasady równego traktowania w zatrudnieniu.

OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO

STANOWISKA BIUROWE



nexpertis

“NEXPERTIS Sp. z o. o.”

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 47/10

Oddział: 80-257 Gdańsk, Słowackiego 1A

Opracował zespół pod przewodnictwem:
Specjalisty ds. bezpieczeństwa i higieny pracy
Inspektor ochrony ppoż.
mgr inż. **Kazimierz Kempa** | BHPsopot.PL

Gdańsk – 2018

A. Podstawa opracowania

Zgodnie z art. 226 Kodeksu pracy pracodawca ocenia i dokumentuje ryzyko zawodowe związane z wykonywaną pracą oraz stosuje niezbędne środki profilaktyczne zmniejszające ryzyko, ponadto informuje pracowników o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą.

B. Metoda oceny ryzyka zawodowego

Jedną z metod oceny ryzyka zawodowego jest matrycowa metoda wg Polskiej Normy PN-N 18002:2000. W niniejszej ocenie ryzyka zawodowego zastosowano skalę trójstopniową - Tabela 1.

Prawdopodobieństwo	Ciężkość następstw		
	Małe	Średnie	Duże
Mało prawdopodobne	Ryzyko małe 1	Ryzyko małe 1	Ryzyko średnie 2
Prawdopodobne	Ryzyko małe 1	Ryzyko średnie 2	Ryzyko duże 3
Wysoce prawdopodobne	Ryzyko średnie 2	Ryzyko duże 3	Ryzyko duże 3

Tabela 1. Oszacowanie ryzyka zawodowego w skali trójstopniowej

Szacując ryzyko zawodowe według powyższej metody ciężkość szkodliwych następstw zagrożenia oraz prawdopodobieństwo ich wystąpienia określa się wykorzystując poniższe definicje:

1. Ciężkość następstw:

- **następstwa o małej szkodliwości** - są to urazy oraz choroby, które nie wywołują długotrwałych dolegliwości oraz nieobecności pracownika w pracy. Następstwa o małej szkodliwości to czasowe pogorszenia stanu zdrowia, np.: niewielkie stłuczenia, skaleczenia, podrażnienia oczu, bóle głowy, objawy niewielkiego zatrucia;
- **następstwa o średniej szkodliwości** - są to urazy oraz choroby, które wywołują małe w skutkach, ale długotrwałe lub powracające okresowo dolegliwości i powodują okresowe nieobecności pracownika w pracy, np.: przeciążenie układu mięśniowo-szkieletowego, złamanie;
- **następstwa o dużej szkodliwości** - są to urazy oraz choroby, które wywołują ciężkie i stałe dolegliwości, a nawet mogą powodować śmierć, np.: oparzenia III stopnia, amputacje, poważne złamanie powodujące dysfunkcje, toksyczne uszkodzenia narządów wewnętrznych, uszkodzenia układu nerwowego, zespół wibracyjny, choroby nowotworowe, astma, zaćma, uszkodzenia słuchu, oparzenia II stopnia na dużej powierzchni ciała;

2. Prawdopodobieństwo:

- **mało prawdopodobne** - są to następstwa zagrożeń, które nie powinny zdarzyć się w czasie całego okresu aktywności zawodowej zatrudnionego pracownika;
- **prawdopodobne** - są to następstwa zagrożeń, które mogą zdarzyć się tylko kilkakrotnie w czasie całego okresu aktywności zawodowej zatrudnionego pracownika;
- **wysoce prawdopodobne** - są to następstwa zagrożeń, które zdarzają się wielokrotnie w czasie okresu aktywności zawodowej zatrudnionego pracownika;

Kolejną czynnością jaką należy wykonać po wyznaczeniu poziomu ryzyka zawodowego na stanowisku pracy to porównanie go z wartościami dopuszczalnymi (akceptowalnymi). Wynik porównania pozwoli określić, czy ryzyko występujące w miejscu pracy jest właściwie kontrolowane oraz czy jego poziom jest niski i kwalifikuje się jako ryzyko akceptowalne.

Oszacowanie ryzyka zawodowego	Dopuszczalność ryzyka zawodowego	Niezbędne działania
Duże	niedopuszczalne	<ul style="list-style-type: none">• jeśli ryzyko jest związane z wykonywaną już pracą, działania korygujące należy podjąć natychmiast (np. poprzez stosowanie środków ochronnych),• jeśli ryzyko jest związane z pracą dopiero planowaną to ta praca nie może być rozpoczęta do czasu obniżenia ryzyka zawodowego do poziomu dopuszczalnego.
Średnie	dopuszczalne	powinno się zaplanować i podjąć działania, których celem jest zmniejszenie ryzyka zawodowego.
Małe	dopuszczalne	konieczne jest zapewnienie, że ryzyko zawodowe pozostanie na tym samym poziomie.

Tabela 2. Ogólne zasady wyznaczania dopuszczalności ryzyka zawodowego oraz zalecenia dotyczące działań wynikających z oceny tego ryzyka.

C. Źródła i informacje wykorzystane do oceny

- Informacje uzyskane od kierownictwa i pracowników firmy **Nexpertis Sp. z o.o.**
- Dokumentacja dotycząca stanu bhp w firmie **Nexpertis Sp. z o.o.**
- Regulamin organizacyjny oraz regulamin pracy obowiązujący w firmie **Nexpertis Sp. z o.o.**
- Ustawa **kodeks pracy**. (tekst jednolity Dz.U.2014.1502 ze zm.).

- Ustawa o ochronie przeciwpożarowej. (Dz.U.2009.178.1380 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy. (Dz.U.2003.169.1650 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U.1998.148.973 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie substancji niebezpiecznych wraz z ich klasyfikacją i oznakowaniem (Dz.U.2015.1203 ze zm.).
- Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie wykazu prac uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet (Dz.U.1996.114.545 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki w sprawie minimalnych wymagań dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie użytkowania maszyn przez pracowników podczas pracy. (Dz.U.2002.191.1596 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy w sprawie statystycznej karty wypadku przy pracy (Dz.U.2009.1480 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych. (Dz.U.2000.26.313 ze zm.)
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy. (Dz.U.2009.105.873 ze zm.).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie szkodliwych czynników biologicznych dla zdrowia w środowisku pracy oraz ochrony zdrowia pracowników zawodowo narażonych na te czynniki (Dz.U.2005.81.716 ze zm.).

D. Lokalizacja stanowiska pracy

Stanowiska pracy znajdują się w następującym budynku zlokalizowanym pod adresem:

- Gdańsk ul. Słowackiego 1A, I piętro

E. Stan istniejący, dla którego dokonano oceny ryzyka zawodowego

1. Opis stanowiska pracy

Stanowisko biurowe: Manager, inżynier/deweloper oprogramowania lub pokrewne wyposażone są w sprzęt komputerowy (monitor LCD lub laptop) oraz sprzęt biurowy. Pracownik porusza się w obrębie pomieszczeń budynku, ale w razie potrzeby bierze też udział w delegacjach służbowych – główna siedziba w Warszawie lub spotkania z klientami na terenie całego kraju. Pracownicy biorą też udział w targach i konferencjach branżowych. Środkiem komunikacji jest samochód służbowy lub pociąg.

2. Wyposażenie stanowiska – środki pracy – urządzenia

- Meble: biurko, łączniki, stoły, stoliki, szuflady, szafy i regały itp.
- Ergonomiczny fotel do pracy z komputerem, krzesła.
- Sprzęt komputerowy - podstawowy: monitor LCD, Laptop, klawiatura, jednostka centralna.
- Sprzęt komputerowy – wyposażenie dodatkowe: drukarka, skaner, myszka i inne urządzenia.
- Niszczarka dokumentów, telefon, kserokopiarka, gilotyna biurowa, laminator, drobny sprzęt biurowy.
- Wyposażenie aneksu do przygotowywania kawy, herbaty.
- Inne.

3. Pomieszczenia higieniczno-sanitarne

- Toaleta i łazienka.
- Kuchnia.

4. Organy nadzoru zewnętrznego nad warunkami pracy

- Państwowa Inspekcja Pracy.

- Państwowa Inspekcja Sanitarna.
- Państwowa Straż Pożarna.

5. Środki ochrony zbiorowej

- Właściwa organizacja pracy.
- Wentylacja ogólna / urządzenia w oknach do wentylacji.

6. Inne zabezpieczenia

- Elektryczne przed skutkami dotyku pośredniego.
- Elektryczne przed skutkami dotyku bezpośredniego.
- Balustrady i bariery wyposażenia budynku.

7. Odzież i obuwie robocze oraz środki ochrony indywidualnej

- Na stanowiskach administracyjno-biurowych nie przydziela się odzieży i obuwia roboczego.
- Okulary ochronne do pracy przy monitorze ekranowym przydzielane są zgodnie z Zarządzeniem obowiązującym w firmie **Nexpertis Sp. z o.o.**

8. Ochrona przeciwpożarowa

- Sprzęt gaśniczy rozmieszczony jest na terenie budynków w miejscach odpowiednio oznakowanych i jest łatwo dostępny.
- Dojścia i wyjścia ewakuacji są prawidłowe i oznakowane znakami ewakuacji zgodnie z PN.
- Dla budynków nie opracowano Instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego.
- Wyznaczono osoby do działań ppoż.

9. System pierwszej pomocy przedlekarskiej

- Punkty pierwszej pomocy znajdują się w kuchni (apteczka walizkowa) oraz w samochodzie służbowym – apteczka samochodowa.
- Przy apteczce znajduje się instrukcja udzielania pomocy przedlekarskiej.
- Wyznaczono osoby do udzielania pierwszej pomocy – trzy osoby.

10. Lekarz medycyny pracy:

11. Prace szczególnie niebezpieczne - *nie występują*

12. Prace wymagające szczególnej sprawności psychofizycznej - *nie występują*

13. Prace wykonywane, przez co najmniej dwie osoby - *nie występują*

F. Ocena ryzyka zawodowego

1. Karta oceny ryzyka czynników szkodliwych dla zdrowia występujących na stanowisku pracy

CZYNNIK SZKODLIWY	OPIS SZKODLIWOŚCI / NARAŻENIA / WYNIKI BADAŃ
Czynniki fizyczne	POTENCJALNIE NIE WYSTĘPUJĄ – POMIARÓW NIE PRZEPROWADZONO
Pyły	POTENCJALNIE NIE WYSTĘPUJĄ – POMIARÓW NIE PRZEPROWADZONO
Czynniki chemiczne	POTENCJALNIE NIE WYSTĘPUJĄ – POMIARÓW NIE PRZEPROWADZONO
Czynniki biologiczne	POTENCJALNIE NIE WYSTĘPUJĄ – POMIARÓW NIE PRZEPROWADZONO
Inne czynniki, w tym niebezpieczne	PRACA PRZY OBSŁUDZE MONITORÓW EKRAŃOWYCH - POWYŻEJ 4 GODZIN
	PRACA UMYSŁOWA
	PRACA W WYMUSZONEJ POZYCJI CIAŁA - PRACA BIUROWA
	PRACA SIEDZĄCA
	KIEROWANIE SAMOCHODEM OSOBOWYM W CELACH SŁUŻBOWYCH (dodatkowe badania psychologiczne)*

** dotyczy pracowników kierujących samochodem w celach służbowych*

2. Karta oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy

ZAGROŻENIA	ŹRÓDŁA ZAGROŻEŃ	MOŻLIWE SKUTKI	ŚRODKI ZAPOBIEGAWCZE	RYZYKO
------------	-----------------	----------------	----------------------	--------

Praca biurowa z komputerem (monitorem)	<ul style="list-style-type: none"> • Obciążenie układu mięśniowo - szkieletowego w związku z wymuszoną pozycją ciała przy komputerze; • Obciążenie wzroku praca z monitorem ekranowym; • Stres (brak możliwości rozładowania stresu w sposób naturalny) • Monotonia pracy 	Absencja Bóle kręgosłupa Bóle mięśni i stawów Stres Bóle głowy Obciążenia wzroku	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrola stanowisk pracy pod względem bhp • Żaluzje okienne • Wietrzenie pomieszczeń • Utrzymanie odpowiedniej temperatury • Odpowiednio dobrane oświetlenie • Pomiary oświetlenia • Okulary do pracy z komputerem • 5 min przerwy po każdej godzinie pracy z komputerem • Fotel ergonomiczny 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Średnie – monitoring – wzmożona uwaga					
Ręczne prace transportowe wykonywane w jedną osobę	<ul style="list-style-type: none"> • Sporadycznie - przemieszczanie dokumentów / segregatorów itp. do 12 kg dla kobiet / do 30 kg dla mężczyzn 	Przeciążenie układu mięśniowo kostnego	<ul style="list-style-type: none"> • Przestrzeganie zasad dotyczących ręcznych prac transportowych 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Małe					
Ręczne prace transportowe wykonywane zespołowo	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Małe					
Czynniki fizyczne	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Małe					
Czynniki chemiczne	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Mieszanki chemiczne	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Czynniki pyły	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Czynniki biologiczne	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt z współpracownikami i klientami – nielka możliwość narażenia na drobnoustroje chorobotwórcze (w czasie epidemii możliwość zwiększenia narażenia) • Inne w tej grupie 	Choroby Absencja	Samokontrola	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Przezwroćenie się na tym samym poziomie	<ul style="list-style-type: none"> • Bałagan, wystające elementy w przejściach i dojściach; • Śliska i nierówna posadzka; • Nieodpowiednie oświetlenie; • Pośpiech, nieuwaga; • Inne w tej grupie 	Urazy kończyn, innych części ciała Zwinięcia kończyn	<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymywanie ładu i porządku na stanowisku pracy • Wzmożona uwaga 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Upadek				1	1	2

z wysokości	<ul style="list-style-type: none"> W czasie wykonywania prac porządkowych i innych przy wykorzystaniu drabin; Podczas chodzenia na schodach – strome schody metalowe prowadzące na I piętro budynku; Inne w tej grupie 	Zwichnięcia i złamania kończyn Uraz głowy	<ul style="list-style-type: none"> Stosowanie odpowiednich drabin Wzmożona uwaga 	1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Ostre i wystające przedmioty	<ul style="list-style-type: none"> Ostre narzędzia i przybory na stanowisku pracy; Wystające elementy pomieszczenia lub budynku; Zastawianie przejść i dojść; Pozostawione na przejściach materiały, przewody elektryczne, opakowania itp.; Inne w tej grupie 	Urazy dłoni, innych części ciała	<ul style="list-style-type: none"> Wzmożona uwaga Dobór narzędzi Kontrola narzędzi Szkolenia bhp Rękawice ochronne 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Uderzenia przez czynnik materialny w ruchu	<ul style="list-style-type: none"> Spadające lub przewracające się materiały z półek i regałów; Ruchome części drukarek i innych urządzeń biurowych; Inne w tej grupie 	Urazy dłoni, innych części ciała	<ul style="list-style-type: none"> Wzmożona uwaga Stosowanie osłon Kontrola narzędzi i maszyn Szkolenia bhp 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Małe					
Wypadki komunikacyjne	<ul style="list-style-type: none"> Potrącenia przez samochody na parkingu przed serwisem; Potrącenia przez samochody podczas przemieszczania się pomiędzy budynkami urzędu; Wypadki komunikacyjne podczas delegacji Wypadki komunikacyjne podczas kierowania samochodem w celach służbowych;* Inne w tej grupie 	Ciężkie urazy ciała Liczne urazy Urazy kończyn Urazy głowy	<ul style="list-style-type: none"> Wzmożona uwaga Przestrzeganie przepisów kodeksu ruchu drogowego 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Pożar / wybuch	<ul style="list-style-type: none"> Awaria, niesprawna instalacja elektryczna lub urządzenia niesprawne technicznie; Palenie tytoniu w miejscach niedozwolonych; Wyładowania atmosferyczne; Inne w tej grupie 	Poparzenia Liczne urazy Śmierć	<ul style="list-style-type: none"> Przestrzeganie przepisów ppoż. Szkolenia ppoż. Utrzymywanie ładu i porządku w miejscu pracy 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Porażenie prądem	<ul style="list-style-type: none"> Awaria, niesprawna instalacja elektryczna lub urządzenia niesprawne technicznie; Bałagan, pośpiech, nieostrożność; Wyładowania atmosferyczne; Inne w tej grupie 	Poparzenia łukiem elektrycznym Porażenie prądem	<ul style="list-style-type: none"> Zabezpieczenia czynne i bierne urządzeń elektrycznych Kontrole instalacji i urządzeń elektrycznych 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Obciążenie stresem	<ul style="list-style-type: none"> Duże obciążenie pracą Odpowiedzialność za powierzone zadania Stres wywołany atmosfera między personalną w zespole 	Stres Depresja Bóle głowy	--	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Inne	<ul style="list-style-type: none"> Ukąszenie lub ugryzienie zwierzęta, owady; Pobicia przez inne osoby Inne w tej grupie 	Liczne urazy Obrzęki Uczulenie	<ul style="list-style-type: none"> Wzmożona uwaga 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Małe					

* dotyczy pracowników kierujących samochodem w celach służbowych

Uwaga - Przedstawione ryzyko jest szacunkową prezentacją potencjalnie występujących zagrożeń na stanowisku pracy

POZIOM RYZYKA ZAWODOWEGO
DOPUSZCZAJĄCE DO WYKONYWANIA PRACY
WARUNKI PRACY BEZPIECZNE

G. Działania korygujące

Wzmocniona UWAGA w czasie wykonywania prac zmniejszy prawdopodobieństwo wystąpienia zagrożeń powodujących wypadki obniży uciążliwość pracy oraz samopoczucie psychofizyczne pracownika.

W celu poprawy warunków pracy należy podczas pracy przy komputerze zapewnić:

- Fotel ergonomiczny
- Okulary ochronne zalecane przez lekarza medycyny pracy
- Odpowiednią temperaturę, wilgotność i wymianę powietrza w pomieszczeniach pracy
- Należy kontrolować natężenie oświetlenia elektrycznego na stanowiskach pracy
- Należy kontrolować jakość obrazu na monitorach
- Wykorzystywać 5 min. przerwę po każdej godzinie pracy przy komputerze na wyprostowanie kręgosłupa oraz krótką gimnastykę
- Wietrzyć pomieszczenia

H. Sposób zapoznania pracownika z oceną ryzyka zawodowego

Pracownikowi przekazuje się **KARTĘ OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO**, na której składa podpis potwierdzający zapoznania się z zagrożeniami występującymi na stanowisku pracy.

Wzór karty określa załącznik nr1

I. Wytyczne do skierowania na profilaktyczne badania lekarskie

Nazwa stanowiska	Opis stanowiska	Czynniki				
		fizyczne	pyłowe	chemiczne	biologiczne	Inne w tym niebezpieczne
Stanowisko adm-biurowe	Stanowisko biurowe lub pokrewne wyposażone w sprzęt komputerowy (monitor LCD) oraz sprzęt biurowy. Pracownik porusza się w obrębie pomieszczeń budynku lub przemieszcza się pomiędzy budynkiem a parkingiem.	NIE	NIE	NIE	NIE	<ul style="list-style-type: none">• Praca w wymuszonej pozycji ciała - praca biurowa• Praca umysłowa• Praca siedząca• Obsługa monitora ekranowego powyżej 4 h
		Kierowanie samochodem służbowym*				<ul style="list-style-type: none">• Kierowanie pojazdem do 3,5T (samochód osobowy) w ramach obowiązków służbowych

** dotyczy tylko pracowników kierujących samochodem w celach służbowych*

J. Ponowną ocenę ryzyka należy sporządzić, jeżeli nastąpią istotne zmiany

- Miejsca wykonywania pracy
- Stosowanej technologii
- Wyposażenia stanowisk w inne urządzenia, maszyny i narzędzi pracy
- Stosowania innych czynników chemicznych

Data sporządzenia – 03.12.2018 r.

Zespół dokonujący Oceny Ryzyka Zawodowego w składzie:

.....
Podpis autorów opracowania

.....
Podpis pracodawcy
zatwierdzającego ocenę ryzyka zawodowego

.....
Podpis przedstawiciela załogi

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO
na stanowisku ADMINISTRACYJNO-BIUROWYM
w NEXPERTIS Sp. z o. o. , Gdańsk, ul. Słowackiego 1A
(Karta jest wyciągiem z dokumentu oceny ryzyka zawodowego)

Imię i nazwisko pracownika, którego ocena dotyczy:		
Data wystawienia karty:		Przewodniczący zespołu dokonującego oceny: Kazimierz Kempa – Specjalista ds. bhp i ppoż.

ZAGROŻENIA	ŹRÓDŁA ZAGROZEŃ	MOŻLIWE SKUTKI	ŚRODKI ZAPOBIEGAWCZE	RYZYKO		
Praca biurowa z komputerem (monitorem)	<ul style="list-style-type: none"> Obciążenie układu mięśniowo - szkieletowego w związku z wymuszoną pozycją ciała przy komputerze; Obciążenie wzroku praca z monitorem ekranowym; Stres (brak możliwości rozładowania stresu w sposób naturalny) Monotonia pracy 	Absencja Bóle kręgosłupa Bóle mięśni i stawów Stres Bóle głowy Obciążenia wzroku	<ul style="list-style-type: none"> Kontrola stanowisk pracy pod względem bhp Żaluzje okienne Wietrzenie pomieszczeń Utrzymanie odpowiedniej temperatury Odpowiednio dobrane oświetlenie Pomiary oświetlenia Okulary do pracy z komputerem 5 min przerwy po każdej godzinie pracy z komputerem Fotel ergonomiczny 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Średnie – monitoring – wzmożona uwaga					
Ręczne prace transportowe wykonywane w jedną osobę	<ul style="list-style-type: none"> Sporadycznie - przemieszczanie dokumentów / segregatorów itp. do 12 kg dla kobiet / do 30 kg dla mężczyzn 	Przeciążenie układu mięśniowo kostnego	<ul style="list-style-type: none"> Przestrzeganie zasad dotyczących ręcznych prac transportowych 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Małe					
Ręczne prace transportowe wykonywane zespołowo	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Małe					
Czynniki fizyczne	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko:	Małe					
Czynniki chemiczne	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Mieszaniny chemiczne	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Czynniki pyły	Potencjalnie nie występują	---	---	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Czynniki biologiczne	<ul style="list-style-type: none"> Kontakt z współpracownikami i klientami – niemała możliwość narażenia na drobnoustroje chorobotwórcze (w czasie epidemii możliwość zwiększenia narażenia) Inne w tej grupie 	Choroby Absencja	Samokontrola	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					
Przewrócenie się na tym samym poziomie	<ul style="list-style-type: none"> Bałagan, wystające elementy w przejściach i dojściach; Śliska i nierówna posadzka; Nieodpowiednie oświetlenie; Pośpiech, nieuwaga; Inne w tej grupie 	Urazy kończyn, innych części ciała Zwichnięcia kończyn	<ul style="list-style-type: none"> Utrzymywanie ładu i porządku na stanowisku pracy Wzmożona uwaga 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko:	Małe					

Upadek z wysokości	<ul style="list-style-type: none"> W czasie wykonywania prac porządkowych i innych przy wykorzystaniu drabin; Podczas chodzenia na schodach; Inne w tej grupie 	Zwichnięcia i złamania kończyn Uraz głowy	<ul style="list-style-type: none"> Stosowanie odpowiednich drabin Wzmózona uwaga 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko: Małe						
Ostre i wystające przedmioty	<ul style="list-style-type: none"> Ostre narzędzia i przybory na stanowisku pracy; Wystające elementy pomieszczenia lub budynku; Zastawianie przejść i dojść; Pozostawione na przejściach materiały, przewody elektryczne, opakowania itp.; Inne w tej grupie 	Urazy dłoni, innych części ciała	<ul style="list-style-type: none"> Wzmózona uwaga Dobór narzędzi Kontrola narzędzi Szkolenia bhp Rękawice ochronne 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko: Małe						
Uderzenia przez czynnik materialny w ruchu	<ul style="list-style-type: none"> Spadające lub przewracające się materiały z półek i regałów; Ruchome części drukarek i innych urządzeń biurowych; Inne w tej grupie 	Urazy dłoni, innych części ciała	<ul style="list-style-type: none"> Wzmózona uwaga Stosowanie osłon Kontrola narzędzi i maszyn Szkolenia bhp 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko: Małe						
Wypadki komunikacyjne	<ul style="list-style-type: none"> Potrącenia przez samochody na parkingu przed serwisem; Potrącenia przez samochody podczas przemieszczania się pomiędzy budynkami urzędu; Wypadki komunikacyjne podczas delegacji Wypadki komunikacyjne podczas kierowania samochodem w celach służbowych;* Inne w tej grupie 	Ciężkie urazy ciała Liczne urazy Urazy kończyn Urazy głowy	<ul style="list-style-type: none"> Wzmózona uwaga Przestrzeganie przepisów kodeksu ruchu drogowego 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko: Małe						
Pożar / wybuch	<ul style="list-style-type: none"> Awaria, niesprawna instalacja elektryczna lub urządzenia niesprawne technicznie; Palenie tytoniu w miejscach niedozwolonych; Wyładowania atmosferyczne; Inne w tej grupie 	Poparzenia Liczne urazy Śmierć	<ul style="list-style-type: none"> Przestrzeganie przepisów ppoż. Szkolenia ppoż. Utrzymywanie ładu i porządku w miejscu pracy 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko: Małe						
Porażenie prądem	<ul style="list-style-type: none"> Awaria, niesprawna instalacja elektryczna lub urządzenia niesprawne technicznie; Bałagan, pośpiech, nieostrożność; Wyładowania atmosferyczne; Inne w tej grupie 	Poparzenia łukiem elektrycznym Porażenie prądem	<ul style="list-style-type: none"> Zabezpieczenia czynne i bierne urządzeń elektrycznych Kontrole instalacji i urządzeń elektrycznych 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko: Małe						
Obciążenie stresem	<ul style="list-style-type: none"> Duże obciążenie pracą Odpowiedzialność za powierzone zadania Stres wywołany atmosfera między personalną w zespole Stres związany ze spotkaniami z klientami, wystąpieniami publicznymi 	Stres Depresja Bóle głowy	--	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski – Ryzyko: Małe						
Inne	<ul style="list-style-type: none"> Ukąszenie lub ugryzienie zwierzęta, owady; Pobicia przez inne osoby Inne w tej grupie 	Liczne urazy Obrzęki Uczulenie	<ul style="list-style-type: none"> Wzmózona uwaga 	1	1	2
				1	2	3
				2	3	3
Wnioski - Ryzyko: Małe						

* dotyczy pracowników kierujących samochodem w celach służbowych

UWAGA - Przedstawione ryzyko jest **szacunkową** prezentacją potencjalnie występujących zagrożeń na stanowisku pracy – na stanowisku pracy mogą pojawić się inne zagrożenia nie ujęte w tej tabeli. Zachowanie szczególnej czujności i ostrożności oraz zastosowanie się do działań profilaktycznych pomoże zmniejszyć uciążliwość oraz podnieść bezpieczeństwo wykonywanej pracy.

Oświadczenie pracownika

Niniejszym oświadczam, że zostałem(am) zapoznany(a) z wykazem występujących zagrożeń na stanowiskach pracy, związanych z niebezpiecznymi i szkodliwymi czynnikami występującymi w procesie pracy, oraz **oceną ryzyka zawodowego**

.....
 podpis pracownika,
 który zapoznał się z oceną ryzyka zawodowego