



Centralny Szpital
Kliniczny MSWiA
w Warszawie

SZKOLENIE OKRESOWE BHP dla pracowników zatrudnionych na stanowiskach ADMINISTRACYJNO - BIUROWYCH

Opracował:

Zespół ds. bhp CSK MSWiA

tel. 10-47, 10-48, 10-53

e-mail: bhp@cskmswia.gov.pl

Obowiązki pracodawcy i osób kierujących pracownikami

Podstawowe obowiązki pracodawcy

(Art. 207 Kodeksu Pracy)

- Pracodawca ponosi odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy.
- Pracodawca jest obowiązany chronić zdrowie i życie pracowników przez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki.

Podstawowe obowiązki pracodawcy

- organizowanie pracy w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy,
- zapewnienie przestrzegania w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
- zapewnienie wykonania nakazów, wystąpień, decyzji i zarządzeń wydawanych przez organy nadzoru nad warunkami pracy,
- uwzględnienie ochrony zdrowia młodocianych, pracowników w ciąży lub karmiących dziecko piersią oraz pracowników niepełnosprawnych
- zapewnienie wykonania zaleceń społecznego inspektora pracy.

Obowiązki osób kierujących pracownikami

(Art. 212 Kodeksu Pracy)

- organizowanie stanowiska pracy zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy,
- dbanie o sprawność środków ochrony indywidualnej oraz ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
- organizowanie, przygotowywanie i prowadzenie pracy, z uwzględnieniem zabezpieczenia pracowników przed wypadkami przy pracy, chorobami zawodowymi i innymi chorobami związanymi z warunkami środowiska pracy;

Obowiązki osób kierujących pracownikami

- dbanie o bezpieczny i higieniczny stan pomieszczeń pracy i wyposażenia technicznego, a także o sprawność środków ochrony zbiorowej i ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
- egzekwowanie przestrzegania przez pracowników przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
- zapewnienie wykonania zaleceń lekarza sprawującego opiekę zdrowotną nad pracownikami.

Odpowiedzialność pracodawcy i osób kierujących pracownikami



Przestępstwa
przeciwko
prawom osób
wykonujących
pracę
zarobkową

(Art. 220 Kodeksu Karnego)

- *Kto, będąc odpowiedzialny za bezpieczeństwo i higienę pracy, nie dopełnia wynikającego stąd obowiązku i przez to naraża pracownika na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.*

Przestępstwa
przeciwko
prawom osób
wykonujących
pracę zarobkową

➤ Jeżeli sprawca działań
nieumyślnie, podlega:

- ✓ grzywnie,
- ✓ karze ograniczenia wolności,
- ✓ karze pozbawienia wolności do 1 roku.

Odpowiedzialność
za wykroczenia
przeciwko prawom
pracownika

(art. 283 §1 Kodeksu Pracy)

- Kto, będąc odpowiedzialny
za stan BHP albo kierując
pracownikami lub innymi
osobami fizycznymi, nie
przestrzega przepisów lub
zasad bezpieczeństwa i
higieny pracy,
podlega karze grzywny
od 1000 zł do 30 000 zł.

Szczegółowe obowiązki pracodawcy

Badania lekarskie

(Art. 229 Kodeksu pracy)

- Zapewnienie, na koszt pracodawcy badań:
 - wstępnych,
 - okresowych,
 - kontrolnych - choroba trwająca dłużej niż 30 dni.
- **Zakaz dopuszczenia do pracy pracownika bez aktualnego orzeczenia lekarskiego.**

Szkolenia pracowników w zakresie BHP

(Art. 237³ Kodeksu pracy)

- Zapewnienie **przeszkolenia pracownika w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy przed dopuszczeniem go do pracy** oraz prowadzenie okresowych szkoleń w tym zakresie.
 - ✓ w czasie pracy,
 - ✓ na koszt pracodawcy.
- **Szkolenie wstępne:**
 - ✓ instruktaż ogólny,
 - ✓ instruktaż stanowiskowy.

Szkolenia pracowników w zakresie BHP

(Art. 237³ Kodeksu pracy)

- **Szkolenia okresowe:**
 - ✓ **pierwsze, w ciągu:**
 - **6 m-cy** – pracodawcy i kierujący pracownikami
 - **12 m-cy** – pozostali pracownicy,
 - ✓ **kolejne, w ciągu:**
 - **3 lat** na stanowiskach robotniczych,
 - **6 lat** pracownicy administracyjno- biurowi,
 - **5 lat** na pozostałych stanowiskach.

Służba BHP

(Art. 237⁶ Kodeksu pracy)

- Należy utworzyć jeśli pracodawca zatrudnia powyżej 100 pracowników.
- Zakres działania:
 - ✓ kontrola warunków pracy,
 - ✓ kontrola przestrzegania przepisów i zasad bhp,
 - ✓ informowanie pracodawcy o zagrożeniach zawodowych,
 - ✓ udział w dokonywaniu oceny ryzyka zawodowego,
 - ✓ udział w ustalaniu okoliczności i przyczyn wypadków,
 - ✓ doradztwo w zakresie stosowania przepisów oraz zasad bhp,
 - ✓ doradztwo w zakresie organizacji i metod pracy na stanowiskach pracy,
 - ✓ uczestniczenie w konsultacjach w zakresie bhp, a także w pracach komisji bhp.

Służba BHP

(Art. 237⁶ Kodeksu pracy)

- Uprawnienia służby BHP:
 - ✓ przeprowadzanie kontroli:
 - stanu bhp,
 - przestrzegania przepisów i zasad w tym zakresie w zakładzie pracy i w każdym innym miejscu wykonywania pracy,
 - ✓ występowanie do osób kierujących pracownikami z zaleceniami usunięcia:
 - stwierdzonych zagrożeń wypadkowych,
 - szkodliwości zawodowych,
 - uchybień w zakresie bhp,
 - ✓ występowanie do pracodawcy z wnioskami o nagradzanie pracowników wyróżniających się w działalności na rzecz poprawy warunków bhp,
 - ✓ występowanie do pracodawcy o zastosowanie kar porządkowych w stosunku do pracowników odpowiedzialnych za **zaniedbanie obowiązków w zakresie bhp**

Szczegółowe obowiązki pracownika

Obowiązki pracownika

(Art. 211 Kodeksu pracy)

- **Przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy** jest podstawowym obowiązkiem pracownika.

Szczegółowe obowiązki pracownika

- W szczególności pracownik jest obowiązany:
 - ✓ znać przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, brać udział w szkoleniu z tego zakresu,
 - ✓ 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,

Odpowiedzialność pracownika

Odpowiedzialność porządkowa pracownika

(Art. 108 Kodeksu pracy)

➤ Za nieprzestrzeganie przez pracownika:

- ✓ ustalonej organizacji i porządku w procesie pracy,
- ✓ przepisów bhp,
- ✓ przepisów przeciwpożarowych,
- ✓ potwierdzania przybycia i obecności w pracy,
- ✓ usprawiedliwiania nieobecności w pracy,

pracodawca może zastosować:

- ✓ karę upomnienia,
- ✓ karę nagany.

Szczegółowe obowiązki pracownika

➤ W szczególności pracownik jest obowiązany:

- ✓ poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleceniom 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.

Odpowiedzialność porządkowa pracownika

(Art. 108 Kodeksu pracy)

- **Karę pieniężną** może zastosować, za:
 - ✓ opuszczenie pracy bez usprawiedliwienia,
 - ✓ nieprzestrzeganie przepisów bhp lub ppoż.,
 - ✓ stawienie się do pracy w stanie nietrzeźwości lub spożywanie alkoholu w czasie pracy.
- **Kara pieniężna:**
 - ✓ za jedno przekroczenie,
 - ✓ jak i za każdy dzień nieusprawiedliwionej nieobecności,

nie może być wyższa od
jennodniowego wynagrodzenia

***Łącznie kary pieniężne nie mogą przewyższać
1/10 części wynagrodzenia przypadającego
do wypłaty.***

Uprawnienia pracownika

Prawo powstrzymania się od pracy

(Art. 210 Kodeksu pracy)

- **Pracownik ma prawo powstrzymać się od pracy** zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego, jeżeli:
 - ✓ warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i **stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika**
- albo
 - ✓ wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom.

Urlopy wypoczynkowe

(Art. 152,153 Kodeksu pracy)

- Pracownikowi przysługuje prawo do **corocznego, nieprzerwanego, płatnego** urlopu wypoczynkowego.
- **Wymiar urlopu wynosi:**
 - ✓ **20 dni** – jeżeli pracownik jest zatrudniony krócej niż 10 lat,
 - ✓ **26 dni** – jeżeli pracownik jest zatrudniony co najmniej 10 lat.
- **Urlop „na żądanie”:**
 - ✓ **4 dni** w każdym roku kalendarzowym,
 - **zgłoszenie** żądania najpóźniej **w dniu rozpoczęcia urlopu**.
- Na wniosek pracownika urlop może być **podzielony na części**. Jedna część urlopu powinna trwać nie mniej niż **14 kolejnych dni kalendarzowych**.

Ochrona pracy kobiet

Ochrona pracy kobiet

Rozporządzenie RM z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i karmiących dziecko piersią. (Dz.U. z 2017 r. poz. 796)

- Kobiety w ciąży i karmiących dziecko piersią nie wolno zatrudniać przy pracach **uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia.**

Wykaz prac
szczególnie
uciążliwych,
niebezpiecznych
lub szkodliwych
dla zdrowia
kobiet

- **Kobiet ciężarnych nie wolno zatrudniać przy następujących pracach:**
- ✓ ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów o masie przekraczającej 3 kg,
 - ✓ ręczne przenoszenie pod górę:
 - przedmiotów przy pracy stałej
 - przedmiotów max. 1 kg przy pracy dorywczej,
 - ✓ prace w pozycji wymuszonej (pochylonej, na klęczkach, w przysiadzie),

Wykaz prac
szczególnie
uciążliwych,
niebezpiecznych
lub szkodliwych
dla zdrowia
kobiet

- ✓ prace w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godz. w czasie zmiany roboczej (jednorazowo max. 15 min/15 min przerwy),
- ✓ prace przy monitorach ekranowych powyżej 8 godzin/dobę (jednorazowo max. 50 min/ 10 min przerwy),
- ✓ prace na wysokości,
- ✓ korzystanie z drabin.

Wykaz prac
szczególnie
uciążliwych,
niebezpiecznych
lub szkodliwych
dla zdrowia
kobiet

➤ **Kobiet karmiących dziecko piersią
nie wolno zatrudniać przy
następujących pracach:**

- ✓ **Ręczne podnoszenie i
przenoszenie ciężarów o masie
przekraczającej:**
 - 6 kg - przy pracy stałej,
 - 10 kg - przy pracy dorywczej,
- ✓ **ręczne przenoszenie pod górę
(pochylnie, schody)**
 - **nachylenie nie przekracza 30° ,
wysokość 4 m** przedmiotów o
masie powyżej 6 kg,
 - **nachylenie przekracza 30° ,
wysokość 4 m**
 - 4 kg - przy pracy stałej,
 - 6 kg – przy pracy dorywczej.

Wykaz prac
szczególnie
uciążliwych,
niebezpiecznych
lub szkodliwych
dla zdrowia
kobiet

- **udział w zespołowym
przemieszczaniu przedmiotów,**
- **przewożenie ładunków o masie
przekraczającej (wózki
3-kołowe i więcej):**
 - ✓ 90 kg - nachylenie max. 5%,
 - ✓ 70 kg - nachylenie powyżej 5%,

Ochrona pracy kobiet

➤ Zakaz zatrudniania pracownicy w ciąży:

- ✓ w godzinach nadliczbowych,
- ✓ w porze nocnej,
- ✓ powyżej 8 godzin dziennie.

➤ Zakaz - bez zgody pracownicy w ciąży:

- ✓ delegowania jej poza stałe
miejsce pracy.

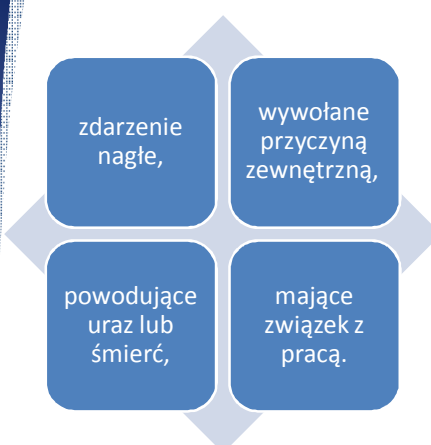
Ochrona pracy kobiet

➤ Kobiętę ciężarną lub karmiącą piersią, zatrudnioną przy pracach szczególnie uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia pracodawca:

- ✓ przenosi do innej pracy
albo
- ✓ zwalnia z obowiązku świadczenia
pracy wymienionej w „Wykazie”
- ✓ wypłaca dodatek wyrównawczy
w przypadku obniżenia
wynagrodzenia (Art. 179 KP).

Wypadki przy pracy

Wypadek przy pracy - definicja



Zdarzenie może być zakwalifikowane jako wypadek przy pracy, gdy spełnia **RÓWNOCZEŚNIE wszystkie cztery warunki podane definicji.**

Wypadek przy pracy - definicja

➤ NAGŁOŚĆ ZDARZENIA

- ✓ zachodzi wtedy, gdy **nie trwa dłużej niż wynosi czas jednej zmiany roboczej**
(uwzględniając pracę w godzinach nadliczbowych)
 - *idziemy, poślizgnęliśmy się (chwila),*
 - *godzinna reanimacja,*
 - *dwugodzinne koszenie trawy podczas upału przez pracownika gospodarczego.*

Wypadek przy pracy - definicja

➤ PRZYZCZYNA ZEWNĘTRZNA

- ✓ zdarzenie może być wypadkiem przy pracy, jeżeli nastąpiło **na skutek działania czynników zewnętrznych**
np.
 - rozlany płyn,
 - ubytek w nawierzchni podłogi,
 - zahaczenie głową o wystające elementy armatury
 - zahaczenie stopą o stopień.



Wypadek przy pracy - definicja

➤ PRZYCZYNA ZEWNĘTRZNA

- ✓ musi leżeć poza poszkodowanym pracownikiem
 - nie będzie nim zastąpienie z powodu nie zjedzenia śniadania, zakręcenie się głowie bez przyczyny itp.

Wypadek przy pracy - definicja

➤ URAZ

- ✓ **uszkodzenie tkanek ciała lub narządów człowieka** wskutek działania czynnika zewnętrznego (np.: chemicznego, mechanicznego, termicznego, elektrycznego)
 - złamana ręka,
 - skręcona kostka,
 - rana cięta palca,
 - **dolegliwości bólowe w lędźwiowym odcinku kręgosłupa nie są urazem!**
- Potrzebna jest **dokumentacja medyczna potwierdzająca uraz** (karta wypisowa z SORu, karta z leczenia ambulatoryjnego w poradni itp.)

Wypadek przy pracy - definicja

➤ ZWIĄZEK Z PRACĄ

- ✓ wykonywanie **czynności na rzecz pracodawcy**, nawet bez polecenia,
 - czasie **pozostawania w dyspozycji pracodawcy** w drodze między siedzibą pracodawcy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.
- Nie każda czynność wykonywana na terenie Szpitala będzie związana z pracą np.
 - ✓ prywatna wizyta lekarska,
 - ✓ odbieranie własnych wyników badań,
 - ✓ wyjście poza teren szpitala w celu dokonania zakupów w godzinach pracy.

Wypadek przy pracy - definicja

➤ ZWIĄZEK Z PRACĄ

- ✓ wykonywanie **czynności na rzecz pracodawcy**, nawet bez polecenia,
 - czasie **pozostawania w dyspozycji pracodawcy** w drodze między siedzibą pracodawcy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.
- Nie każda czynność wykonywana na terenie Szpitala będzie związana z pracą np.
 - ✓ prywatna wizyta lekarska,
 - ✓ odbieranie własnych wyników badań,
 - ✓ wyjście poza teren szpitala w celu dokonania zakupów w godzinach pracy.

Wypadek przy pracy - definicja

➤ ZWIĄZEK Z PRACĄ

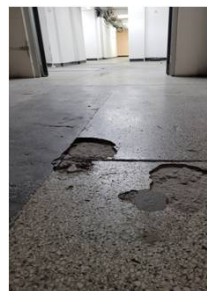
✓ O wypadkach przy pracy mówimy również, kiedy dochodzi do nich podczas zwykłego bytowania człowieka np. :

- przygotowywanie posiłków – skaleczenie podczas krojenia chleba na kanapki,
- zmywanie naczyń po posiłku – skaleczenie stłuczonym talerzem czy kubkiem,
- przygotowywanie napojów: oblanie wrzątkiem,
- załatwianie potrzeb fizjologicznych – uderzenie drzwiami toalety, przytrzaśnięcie palca.

Wypadek przy pracy - definicja

➤ Wypadki „komunikacyjne”:

- ✓ poślizgnięcia na rozlanych płynach/śliskich nawierzchniach,
- ✓ zahaczenie stopą o nierówności terenu (ubytki nawierzchni, wystające elementy).



Najczęstsze przyczyny wypadków

➤ Miejsca, w których najczęściej dochodzi do wypadków:

- ✓ schody
- ✓ pochylnie.



Oznakowanie

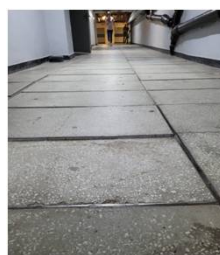
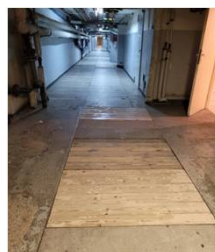
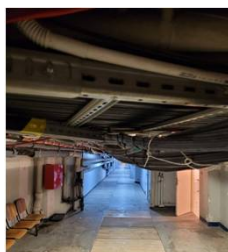
➤ Na terenie Szpitala możesz natknąć się na różnego typu oznakowanie np.

- ✓ **Biało-czerwona** taśma sugeruje, że powinniśmy omijać miejsce, np. teren, na którym prowadzone są roboty budowlane, wykop.
- ✓ **Czarno-żółta** - elementy byłyby niewidoczne i stanowiły zagrożenie dla poruszających się osób (wystające fragmenty instalacji pod sufitem, stopnie schodów, progi).



Miejsca,
gdzie
najczęściej
dochodzi do
wypadków

➤ Budynek A na poziomie -1



Miejsca,
gdzie
najczęściej
dochodzi do
wypadków

➤ Budynek B na poziomie -1

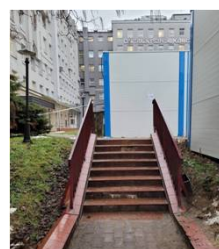


Miejsca,
gdzie
najczęściej
dochodzi do
wypadków

- Budynek S od strony wschodniej



- Teren zewnętrzny przy Szpitalnym Oddziale Ratunkowym



Wypadek przy
pracy -
postępowanie

- Udzielenie pomocy poszkodowanemu,
- zabezpieczenie miejsca zdarzenia,
- **NIEZWŁOCZNE** poinformowanie przełożonego o wypadku,
- **poinformowanie służby BHP:** telefonicznie, poprzez e-mail, osobiście.

Wypadek przy pracy - postępowanie

- ustalenie przyczyn i okoliczności wypadku:
 - ✓ wystuchanie poszkodowanego – może się odbyć w formie rozmowy telefonicznej,
 - ✓ wystuchanie świadka
 - osoba nie musi widzieć zdarzenia, może np. udzielać pomocy po zdarzeniu,
- sporządzenie dokumentacji powypadkowej
 - ✓ określony przez przepisy czas – 14 dni kalendarzowych.
- zapoznanie poszkodowanego z dokumentacją,
- zatwierdzenie protokołu przez pracodawcę –
 - ✓ dopiero od tego momentu poszkodowany może korzystać ze świadczeń powypadkowych.

Wypadek przy pracy - postępowanie

- Wystawienie przez lekarza zaświadczenia o stanie zdrowia (OL-9),
- wniosek poszkodowanego o przekazaniu dokumentacji do ZUS.

Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych

- Zasiłek chorobowy (100%),
- świadczenie rehabilitacyjne,
- zasiłek wyrównawczy,
- jednorazowe odszkodowanie,
- renta z tytułu niezdolności do pracy,
- renta szkoleniowa,
- renta rodzinna.

Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych

- Kiedy świadczenie nie przysługują:
 - ✓ kiedy wyłączną przyczyną wypadku było **udowodnione naruszenie przez ubezpieczonego przepisów** dotyczących ochrony życia i zdrowia,
 - np. wchodzenie na krzesła, taborety, aby po coś sięgnąć.



Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych

➤ Kiedy świadczenie nie przysługują:

- ✓ Poszkodowany spowodował **wypadek będąc w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środków odurzających** lub substancji psychotropowych.

Wypadki w drodze do/z pracy

Wypadek w drodze do/z - definicja

- Zdarzenie **nagłe**,
- wywołane **przyczyną zewnętrzną**,
- które nastąpiło **w drodze do lub z miejsca wykonywania zatrudnienia**, jeżeli droga ta była:
 - ✓ **najkrótsza**
 - ✓ **i nie została przerwana.**

Wypadek w drodze do/z - definicja

- **Droga najkrótsza** - ale ze względów komunikacyjnych najdogodniejsza:
 - ✓ z miejsca innego zatrudnienia,
 - ✓ zwykłego wykonywania funkcji lub zadań zawodowych albo społecznych,
 - ✓ odbywania nauki lub studiów.
- **Przerwa** - życiowo uzasadniona i jej czas nie przekracza granic potrzeby np.:
 - ✓ posiłek,
 - ✓ codzienne zakupy,
 - ✓ odebranie dziecka ze szkoły.

Wypadek w drodze do/z - definicja

- **Do wypadków w drodze do/z pracy dochodzi podczas podróży:**
 - ✓ pieszo,
 - ✓ rowerem, hulajnogą,
 - ✓ komunikacją miejską,
 - ✓ samochodem (własnym, z koleżanką).
- **„Drogą” jest już:**
 - ✓ ścieżka prowadząca przez posesję należącą do osoby poszkodowanej,
 - ✓ ogólnie dostępna klatka schodowa na zewnątrz mieszkania,
- **Po wejściu na teren Szpitala mówimy już o wypadkach przy pracy.**

Świadczenia z tytułu wypadków w drodze do/z pracy

- ✓ 100% wynagrodzenia,
- ✓ zasiłek rehabilitacyjny,
- ✓ renta z tytułu niezdolności do pracy,
- ✓ renta rodzinna.

PRACA PRZY OBSŁUDZE MONITORA EKRANOWEGO

ORGANIZACJA STANOWISK PRACY Z KOMPUTERAMI

- **organizowanie pracy przemiennie:**
 - ✓ obsługi monitora z innymi rodzajami prac, nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała
- Lub
- ✓ **co najmniej 5-minutowej przerwy**, wliczanej do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.
- **zapewnienie okularów korygujących wzrok** – w przypadku zalecenia okulisty podczas badań profilaktycznych;

Wyposażenie stanowiska pracy

- **Klawiatura:**
 - ✓ możliwość regulacji kąta nachylenia w zakresie 0-15°,
 - ✓ **powierzchnia** klawiatury powinna być **matowa**, a znaki na klawiaturze powinny być kontrastowe i czytelne,
- **Stół**
 - ✓ odległość między klawiaturą a przednią krawędzią stołu nie mniej niż **10 cm**,
 - ✓ ustawienie elementów wyposażenia w zasięgu kończyn górnych pracownika, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji,
 - ✓ powierzchnia blatu stołu matowa, najlepiej barwy jasnej.

Wyposażenie stanowiska pracy

- **Monitor:**
 - ✓ wyraźne i czytelne znaki na ekranie,
 - ✓ obraz stabilny, bez tętnienia,
 - ✓ jasność i kontrast łatwe do regulowania w zależności od warunków oświetlenia,
 - ✓ ustawienie ekranu monitora względem źródeł światła powinno ograniczać olśnienie i odbicia światła.

Wypożaenie stanowiska pracy

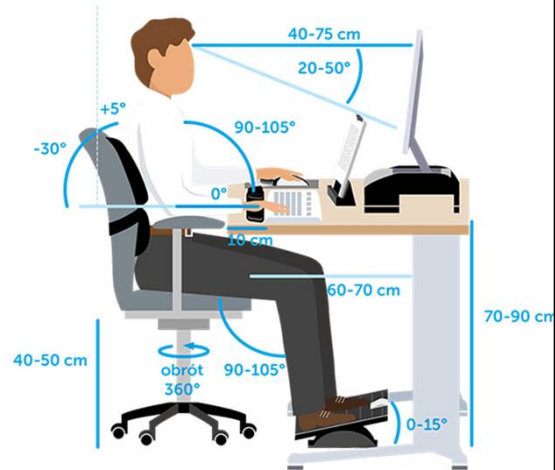
- Krzesło:
 - ✓ co najmniej pięciopodporowa podstawa z kółkami jezdnyimi,
 - ✓ regulacja wysokości siedziska i oparcia,
 - ✓ możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°.



Pozycja podczas pracy przy obsłudze komputera

- Całe stopy oparte o podłogę,
- zachowane kąty proste w zgięciach stawów łokciowych i kolanowych,
- oparcie wyprofilowane w okolicy lędźwiowej kręgosłupa,
- górna krawędź monitora na wysokości oczu,
- odległość oczu od ekranu monitora - 40-75 cm.

Pozycja podczas pracy przy obsłudze komputera



Pozycja podczas pracy przy obsłudze komputera



Warunku pracy z komputerem

- wilgotność powietrza : 40 - 60 %
- poziom hałasu : poniżej 55 db
- oświetlenie:
 - ✓ natężenie oświetlenia : min. 500 lux'ów,
 - ✓ należy zapewnić **oświetlenie** **dzienne**,
 - ✓ niezależnie od oświetlenia dziennego **należy zapewnić oświetlenie elektryczne.**
- temperatura powietrza **nie niższa niż 18 °C.**

Pomieszczenia pracy

- Na każdego pracownika :
 - ✓ wolna powierzchnia podłogi: **co najmniej 2 m²** ,
 - ✓ wolna objętość pomieszczenia: **co najmniej 13 m³** ,
 - ✓ wysokość pomieszczenia stałej pracy nie mniejsza niż:
 - **3 m** – jeśli w pomieszczeniu nie występują czynniki szkodliwe dla zdrowia,
 - **3,3 m** – jeśli w pomieszczeniu występują czynniki szkodliwe dla zdrowia,
 - **2,5 m** – jeśli w pomieszczeniu zatrudnionych jest nie więcej niż 4 pracowników i na każdego z nich przypada co najmniej 15 m³ wolnej objętości pomieszczenia.

Ręczny transport ciężarów

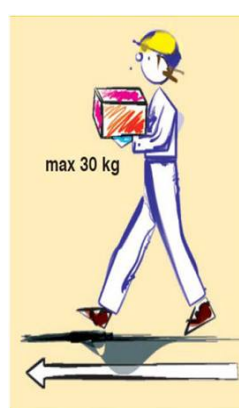
Ręczny transport ciężarów

- **Transport ręczny** to prace związane z przemieszczaniem lub podtrzymywaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników.
- Może być realizowany indywidualnie bądź zespołowo.
- Podczas wykonywania ręcznych prac transportowych najbardziej narażonymi na urazy częściami ciała są:
 - ✓ kręgosłup,
 - ✓ ramiona,
 - ✓ nadgarstki.
 - ✓ stopy i dłonie.

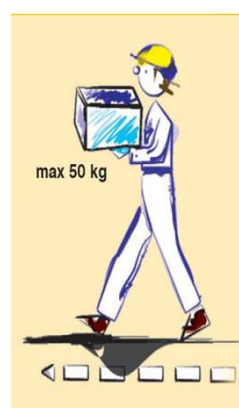
Normy dźwigania

- **Praca dorywcza** - ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę.

Normy dźwigania - MĘŻCZYŹNI

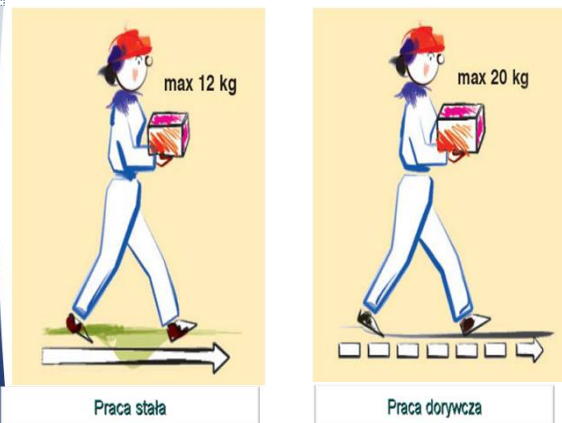


Praca stała



Praca dorywcza

Normy dźwigania - KOBIECY



Normy dźwigania – KOBIECY CIĘŻARNE



Dźwiganie — prawidłowa pozycja

- Nigdy z wychylonym w „koci grzbiet” kręgosłup,
- staramy się, aby kręgosłup był prosty,
- pracujemy poprzez ugięcie nóg.



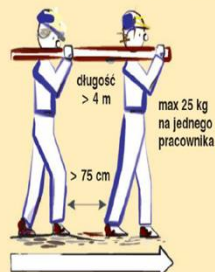
Normy dźwigania zespołowego - KOBIETY

Przy pracy stałej

Przy pracy dorywczej

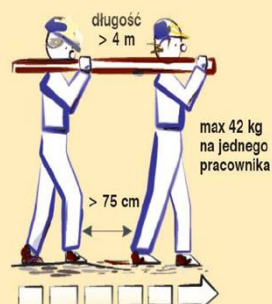
Normy dźwigania zespołowego - MĘŻCZYŹNI

Niedopuszczalne jest zespołowe przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg



Praca stała

Praca dorywcza



Przenoszenie zespołowe pacjenta

- Dostosować ilość osób podnoszących do masy pacjenta.
- Ustalić osobę kierującą przenoszeniem.
- Odpowiednia komunikacja werbalna pomiędzy osobami przenoszącymi pacjenta.

Przewożenie ładunków na wózkach łózkach

Kobiety

180 kg
łącznie z
masą wózka.

Mężczyźni

450 kg
łącznie z
masą wózka.