Podstawowe zasady BHP i ppoż.

1. Ochrona pracy w polskim prawie

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej jako ustawa zasadnicza jest podstawowym źródłem prawa. To właśnie z niej wynika obowiązek **ochrony pracy**.

W art. 24 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz. U. Nr 78, poz. 483) polski parlament postanowił: *Praca znajduje się pod ochroną Rzeczypospolitej Polskiej. Państwo sprawuje nadzór nad warunkami wykonywania pracy.*

W art. 66 możemy znaleźć zapis: *Każdy ma prawo do bezpiecznych i higienicznych warunków pracy. Sposób realizacji tego prawa oraz obowiązki pracodawcy określa ustawa.*

Inne akty prawne odnoszące się do bezpieczeństwa pracy to m.in.:

- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy
- Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. O ochronie przeciwpożarowej
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy

2. Czym jest BHP?

BHP to powszechnie używana nazwa określająca zbiór zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy, jak również osobna dziedzina wiedzy zajmująca się kształtowaniem właściwych warunków pracy.

W świetle prawa za stan bhp w miejscu pracy odpowiedzialny jest pracodawca/zleceniodawca. Należy jednak pamiętać, że wpływ na bezpieczeństwo i higieniczne warunki pracy mają wszystkie osoby przebywające na terenie miejsca pracy!

3. Państwowe organy nadzoru nad warunkami pracy

Zewnętrzne:

- Państwowa Inspekcja Pracy (*PIP*)
- Państwowa Inspekcja Sanitarna (*PIS*)
- Urząd Dozoru Technicznego (*UDT*)
- Państwowa Straż Pożarna (*PSP*)

Wewnętrzne:

- Służba BHP
- Społeczna Inspekcja Pracy
- Komisja BHP

4. Obowiązki pracownika/zleceniobiorcy w zakresie BHP

- *Znajomość przepisów i zasad BHP, uczestnictwo w szkoleniach i egzaminach z tego zakresu organizowanych przez zleceniodawcę (również z obszaru ochrony przeciwpożarowej, udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i innych specjalistycznych szkoleń z tego obszaru).*
- *Wykonywanie pracy w sposób zgodny z przepisami i zasadami BHP, stosowanie się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonego/zleceniodawcy.*
- *Dbałość o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu firmowego. Obsługa sprzętu firmowego zgodnie z przeznaczeniem.*
- *Dbałość o porządek i ład w miejscu pracy.*
- *Stosowanie środków ochrony zbiorowej, indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego zgodnie z ich przeznaczeniem (o środkach ochrony dedykowanych pracy na danym stanowisku informuje przełożony/zleceniodawca).*
- *Niezwłoczne informowanie przełożonego/zleceniodawcy o zauważonym w zakładzie pracy wypadku, zagrożeniu życia lub zdrowia, pożarze, usterkach.*

Zleceniodawca ma obowiązek niedopuszczenia do wykonywania zadań osoby podejrzanej o to, że przebywa w miejscu pracy po spożyciu alkoholu lub pod wpływem narkotyków.

5. Wypadek przy pracy

Za wypadek przy pracy uznaje się:

- *zdarzenie nagłe,*
- *wywołane przyczyną zewnętrzną,*
- *powodujące uraz lub śmierć,*
- *które nastąpiło w związku z pracą*
    - *podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika zwykłych czynności lub poleceń przełożonych,*
    - *podczas lub w związku z wykonywaniem przez zleceniobiorcę czynności na rzecz zleceniodawcy,*
    - *w czasie pozostawania pracownika/zleceniobiorcy w dyspozycji pracodawcy/zleceniodawcy w drodze między siedzibą pracy a miejscem wykonywania obowiązków służbowych.*

Pracownik/zleceniobiorca, który uległ wypadkowi, jeżeli stan jego zdrowia na to pozwala, powinien poinformować niezwłocznie o wypadku swojego przełożonego/zleceniodawcę.
W przypadku nieobecności przełożonego/zleceniodawcy należy o zdarzeniu poinformować współpracownika (świadek zdarzenia).

W odniesieniu do osób zatrudnionych w oparciu o umowę zlecenie, zgodnie z art. 6 ust. 1 pkt. 4 ustawy z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych, **osoby wykonujące czynności na podstawie umowy zlecenia podlegają ubezpieczeniu wypadkowemu.**

Po zgłoszeniu zdarzenia, pracodawca/zleceniodawca ma obowiązek sporządzenia tzw. karty wypadku. W tym celu musi od poszkodowanego i świadków uzyskać wyjaśnienia. Pracodawca/zleceniodawca ma obowiązek sporządzenia karty wypadku oraz zgłoszenia zdarzenia do ZUS w terminie 14 dni od wypadku. Zleceniodawca zajmuje się ustaleniem okoliczności wypadku i zgłoszeniem sprawy do ZUS. Aby uzyskać dodatkowe tzw. jednorazowe odszkodowanie, to poszkodowany w wypadku musi zgłosić do ZUS odpowiedni wniosek.

6. Wypadek w drodze do pracy

Za wypadek w drodze do pracy lub z pracy uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, które nastąpiło w drodze do lub z miejsca wykonywania zatrudnienia/świadczenie usług, jeżeli droga ta była najkrótsza i nie została przerwana.

7. Ergonomia pracy biurowej

Praca przy komputerze nie jest traktowana jako praca w warunkach szkodliwych dla zdrowia. Jest jednak pracą uciążliwą, dlatego stanowiska pracy powinny być zorganizowane w taki sposób, aby łagodzi uciążliwości, przy zachowaniu wymagań bhp i ergonomii.

Na komfort pracy duży wpływ ma **krzesło, które powinno zapewniać wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów** oraz być wyposażone w:

- regulację wysokości siedziska – 40-50 cm od podłogi,
- regulację wysokości oparcia i regulację pochylenia oparcia,
- podłokietniki,
- płytę siedziska wyprofilowaną odpowiednio do odcinka udowego nóg i oparcia do naturalnego wygięcia kręgosłupa.

Biurko powinno być na tyle szerokie i głębokie, aby można było ustawić elementy wyposażenia stanowiska pracy w odpowiedniej odległości od siebie, co ma na celu zapobieganie przyjmowaniu wymuszonych pozycji. Ustaw wysokość stołu, krzesła i podłokietników, w taki sposób, aby zapewnić naturalne położenie rąk przy obsłudze klawiatury, z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem. Pozwoli to na odciążenie mięśni.

8. Ręczne prace transportowe

Każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów a także ludzi i zwierząt przez jednego lub więcej pracowników/zleceniobiorców, w tym: *unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie.*

Ręczne prace transportowe wymagają dużego wysiłku fizycznego, stwarzają poważne zagrożenia, powodują liczne wypadki przy pracy.

Podczas wykonywania ręcznych prac transportowych najbardziej narażonymi na urazy częściami ludzkiego ciała są:

- kręgosłup,
- ramiona,
- nadgarstki, stopy i dłonie.

NORMY BEZPIECZNEGO PODNOSZENIA PRZEDMIOTÓW		
Charakter pracy	KOBIETA	MĘŻCZYZNA
PRACA STAŁA	12 kg	30 kg
PRACA DORYWCZA *(nie częściej niż 4 razy na dobę, łączny czas wykonywania pracy nie dłuższy niż 4 godziny na dobę)*	20 kg	50 kg

9. Pierwsza pomoc przedmedyczna

Pierwsza pomoc przedmedyczna to zespół czynności ratunkowych wykonywanych przez osoby bez wykształcenia medycznego i polega na udzieleniu podstawowej pomocy na miejscu wypadku

Kodeks Karny Art. 162 § 1:

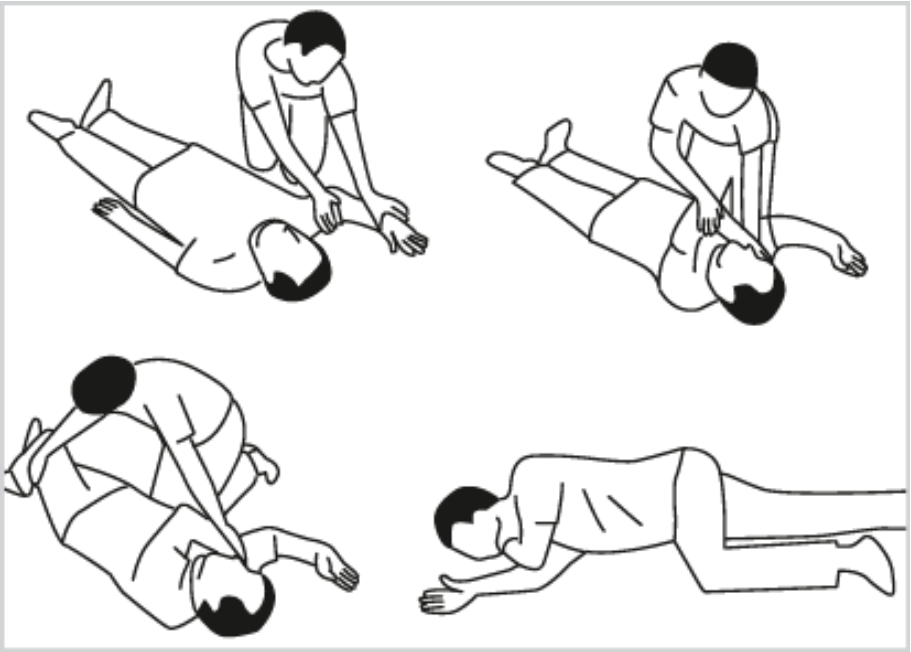
Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożący bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia, ciężkiego uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia lub poważnego uszczerbku na zdrowiu – podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Algorytm postępowania w razie zauważenia osoby, co do której podejrzewamy, że może być nieprzytomna i wymagać udzielenia pomocy:

1. Ocena przytomności poszkodowanego:
   - bodziec słuchowy,
     zadaj pytanie: *Czy mnie słyszysz? Otwórz oczy!*
   - bodziec dotykowy,
     dotknij, delikatnie lecz stanowczo potrząśnij za barki.
2. Wezwij pomoc!

3. Udrożnij drogi oddechowe.
4. Oceń oddech przez 10 sekund (użyj 3 zmysłów: wzroku, słuchu, czucia).

Jeśli poszkodowany oddycha, ułóż go w pozycji **BOCZNEJ USTALONEJ**.



Źródło: https://promedica24.com.pl/opieka-nad-osobami-starszymi-poradnik/pierwsza-pomoc-przedmedyczna/pozycja-boczna-ustalona/

Jeśli nie, przejdź do **resuscytacji krążeniowo – oddechowej**:

- ustaw ramiona prostopadle do klatki piersiowej,
- uciskaj mostek 30 razy,
- na głębokość 5 – 6 cm,
- uciskaj mostek rytmicznie z częstotliwością 100 – 120 / minutę,
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk nie odrywając rąk od mostka.

Połącz **uciskanie klatki piersiowej z oddechem ratowniczym**.

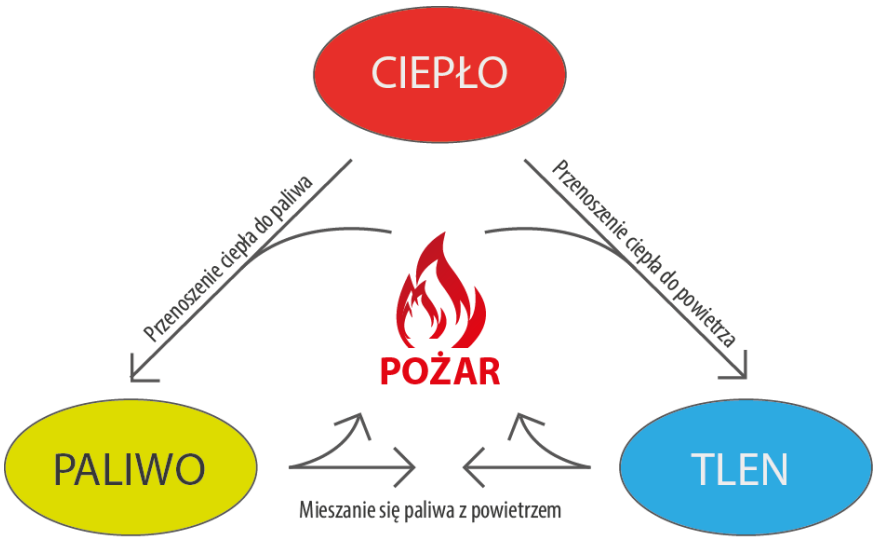
Pamiętaj, że w przypadku pierwszej pomocy przedmedycznej najważniejsze jest **Twoje bezpieczeństwo**. Nie podejmuj opisanych powyżej działań, jeśli nie masz przekonania, że nie zagrożą one Twojemu życiu lub zdrowiu – ogranicz się wówczas do wezwania pogotowia.

Telefony alarmowe:
997 – Policja
998 – Straż Pożarna
999 – Pogotowie Ratunkowe
112 – ogólny numer alarmowy

10. Ochrona przeciwpożarowa

Pożar – *niekontrolowany proces palenia się w miejscu do tego nie przeznaczonym.*

Aby mówić o pożarze, muszą wystąpić 3 elementy:



Źródło: http://zgasryzyko.pbox.pl/pl/831/co-to-jest-pozar-.html

Wyróżniamy następujące grupy pożarów:
A - materiałów stałych
B - cieczy i materiałów stałych topiących się
C - gazów
D - metali
F - tłuszczów i olejów w urządzeniach kuchennych

Gaśnice mogą mieć różne kształty i wypełnienia, więc dla łatwiejszej orientacji wprowadzono literowe oznaczenia określające jaki typ pożaru można nimi gasić. Określona gaśnica może nie nadawać się do gaszenia danego pożaru, jednak powszechnie stosuje się gaśnice do gaszenia różnych grup pożarów np. ABC, BC, AF, ABF. Przed rozpoczęciem pracy na stanowisku należy zlokalizować najbliższą gaśnicę i zorientować się do jakich pożarów jest dedykowana.

Gaśnice w jakie wyposażone są pomieszczenia pracy służą wyłącznie **do gaszenia pożaru w zarodku!**

Obowiązki w razie pożaru:

- zachować spokój, ostrzec współpracowników,
- zaalarmować straż pożarną – **998,**
- natychmiast opuścić miejsce niebezpieczne oznakowanymi drogami ewakuacyjnymi,
- przystąpić do likwidacji pożaru za pomocą posiadanego sprzętu gaśniczego – tylko jeśli pożar nie zdążył się rozprzestrzenić,
- z chwilą przybycia straży pożarnej podporządkować się dowódcy akcji ratowniczo- gaśniczej.

Osoby opuszczające strefę zagrożenia kierują się do najbliższego wyjścia służącego do ewakuacji zgodnie z oznakowaniem.

Czynności zabronione:

- dokonywanie jakichkolwiek czynności mogących wywołać panikę,
- przechodzenie w kierunku przeciwnym do kierunku ewakuacji,
- zatrzymywanie się lub tamowanie ruchu w inny sposób.