

Tomasz Maziarz

Zasady Bezpieczeństwa i Higieny Pracy

SPIS TREŚCI

1. Co to jest praca	3
2. Twoje prawa i obowiązki w pracy	5
Czas pracy	5
Przerwy w pracy	6
Urlop	6
3. Zasady BHP	8
BHP w pracy	8
BHP w drodze do pracy lub z pracy	10
BHP przy niektórych pracach	12
– Przenoszenie przedmiotów	12
– Obsługa urządzeń elektrycznych	14
– Substancje niebezpieczne	15
4. Znaki w miejscu pracy	17
5. Sytuacje zagrożenia w pracy	22
Zabezpieczenia przeciwpożarowe	22
Ewakuacja	24

Co to jest praca?

Praca to czynności wykonywane przez Ciebie w określonym miejscu, za które otrzymujesz pieniądze. Jesteś wtedy **pracownikiem**.



Pracodawca to osoba, która Cię zatrudnia. Może to być dyrektor, prezes lub kierownik firmy, w której pracujesz lub będziesz pracował.

Współpracownicy to osoby, które pracują z Tobą w jednej firmie. To koleżanki i koledzy z pracy.



Umowa o pracę to dokument, który podpisujesz z pracodawcą przed rozpoczęciem pracy. Z umowy o pracę dowiesz się:



- Ile godzin codziennie będziesz pracować
- Gdzie będziesz pracować
- Jakie czynności będziesz wykonywać
- Ile pieniędzy otrzymasz.

Co to jest praca?

Wynagrodzenie to pieniądze jakie otrzymasz za swoją pracę.
Nie pracujemy za darmo.



Przed rozpoczęciem pracy musisz pójść do lekarza, który Cię zbada i zdecyduje czy możesz wykonywać swoją pracę. Takie spotkanie z lekarzem nazywamy **badaniem wstępnym**.

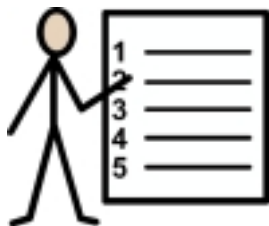
Co pewien czas badanie musisz powtarzać. Nazywamy to **badaniem okresowym**.



Twoje prawa i obowiązki w pracy

Czas pracy

Czas pracy to czas, w którym przebywasz w firmie i wykonujesz swoją pracę.



Gdy posiadasz **lekki** stopień niepełnosprawności nie możesz pracować dłużej niż **8 godzin** na dobę i **40 godzin** w tygodniu.

Gdy posiadasz **znaczny** lub **umiarkowany** stopień niepełnosprawności nie możesz pracować dłużej niż **7 godzin** na dobę i nie dłużej niż **35 godzin** tygodniowo.



Nie możesz pracować w porze nocnej. Pora nocna obejmuje 8 godzin pomiędzy godziną **21.00** a **7.00**

UWAGA!

W porze nocnej możesz pracować, gdy lekarz na to pozwoli lub gdy pracujesz jako dozorca.



Twoje prawa i obowiązki w pracy

Przerwy w pracy.



W pracy masz prawo do 15 minutowej przerwy – podczas której możesz na przykład zjeść śniadanie.



Masz również prawo do dodatkowej 15 minutowej przerwy na gimnastykę lub odpoczynek.



Urlop

Urlop wypoczynkowy to dni, w które nie przychodzisz do pracy, ale i tak otrzymujesz za nie pieniądze.

Masz prawo do:

- **20 dni urlopu** jeśli pracujesz krócej niż 10 lat, lub 26 dni urlopu jeśli pracujesz dłużej niż 10 lat. Do lat pracy zalicza się czas, w którym chodziłeś do szkoły.



Twoje prawa i obowiązki w pracy

- **4 dni z Twojego urlopu to tak zwany urlop „na żądanie”** – to urlop o którym możesz poinformować pracodawcę w tym samym dniu. Na przykład jeżeli rano musisz zrobić coś w domu dzwonisz do pracodawcy informując go, że dziś nie możesz przyjść do pracy.



- Jeżeli posiadasz znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności i przepracowałeś już **1 rok** masz prawo do dodatkowych **10 dni urlopu**.

Otrzymasz także **płatne zwolnienie od pracy**:



- na turnus rehabilitacyjny;
- na badania lekarskie i zabiegi rehabilitacyjne.

Uwaga!



Z urlopu dodatkowego oraz płatnych zwolnień od pracy – w sumie – nie możesz korzystać dłużej niż przez 21 dni w ciągu roku.

Zasady BHP

BHP w pracy

BHP to skrót od słów:

Bezpieczeństwo i **H**igiena **P**rac



Znając zasady **BHP** będziesz wiedział jak zadbać w pracy o bezpieczeństwo, zdrowie i życie zarówno swoje, jak i pracujących z Tobą osób.

Przed rozpoczęciem pracy musisz odbyć dwa szkolenia BHP:

- pierwsze szkolenie to **instruktaż ogólny**, na którym poznasz ogólne zasady BHP.
- drugie szkolenie to **instruktaż stanowiskowy**, na którym dowiesz się między innymi jak obsługiwać maszynę, przy której będziesz pracował.



Co pewien czas pracodawca organizuje szkolenia, na których przypominane są zasady BHP. Nazywamy je **szkoleniami okresowymi**.

Zasady BHP

Pracodawca podpisując z Tobą umowę o pracę ma wobec Ciebie obowiązki w zakresie BHP:

- powinien przygotować stanowisko pracy tak aby nie zagrażało Twojemu życiu i zdrowiu,
- powinien informować Cię o niebezpieczeństwach oraz o tym, jak sobie radzić w przypadku zagrożenia,



- powinien zapewnić Ci odzież ochronną (fartuch, kask, rękawice, okulary),
- powinien zapewnić czyste i bezpieczne pomieszczenia,

Pracownik również ma obowiązki związane z BHP:

- powinieneś wykonywać swoją pracę w sposób bezpieczny dla siebie i innych,
- powinieneś stosować się do poleceń pracodawcy i kierownika,
- powinieneś uczestniczyć w szkoleniach BHP,
- powinieneś wykonywać badania lekarskie,



Zasady BHP

- powinieneś dbać o porządek w miejscu pracy,
- powinieneś nosić odzież ochronną,



- powinieneś natychmiast powiadomić pracodawcę lub kierownika o wypadku w firmie.



BHP w drodze do pracy lub z pracy

Idąc z domu do pracy i z powrotem musisz zachowywać podstawowe zasady ruchu drogowego. Bezpiecznie przejdziesz przez ulicę w miejscach oznaczonych:

○ **białymi pasami na ulicy**

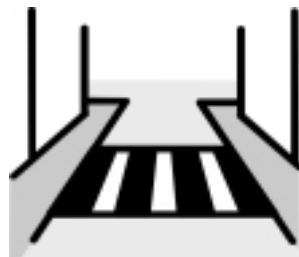
Wtedy:

- stań na skraju chodnika,
- popatrz w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo



Zasady BHP

- jeśli nic nie nadjeżdża, możesz przejść na drugą stronę.



○ sygnalizacją świetlną

Wtedy:



- gdy świeci się czerwone światło
- zostań na chodniku!

- gdy świeci się zielone światło
- przejdź na drugą stronę ulicy.



Idąc pieszo do pracy przestrzegaj zasad:



- korzystaj z chodnika,

Zasady BHP



- gdy nie ma chodnika idź lewą stroną drogi jak najbliżej krawędzi,
- gdy idziesz z innymi osobami to zawsze jedna osoba idzie za drugą. Nigdy obok siebie.

- gdy idziesz drogą w nocy, zawsze zakładaj odblaskową odzież lub jakiś odblaskowy element (pas, czapkę, opaskę).



BHP przy niektórych pracach

Przenoszenie przedmiotów

Aby bezpiecznie przenieść w pracy jakiś przedmiot musisz przestrzegać zasad:

- Nie podnoś sam zbyt ciężkich przedmiotów,



Zasady BHP

Zapamiętaj!

Mężczyzna może przenosić przedmiot, który waży najwyżej 50 kg.

Kobieta może przenosić przedmiot, który waży najwyżej 20 kg



- Jeśli jest to możliwe skorzystaj z wózka lub taczki

- Upewnij się że nie ma przeszkód na drodze



- Stań jak najbliżej przedmiotu, który masz przenieść
- Zegnij nogi w kolanach
- Chwyć dokładnie przedmiot
- Wyprostuj plecy
- Przenieś.

Zasady BHP

Obsługa urządzeń elektrycznych

Aby bezpiecznie obsługiwać urządzenia elektryczne musisz stosować się do kilku podstawowych zasad.

- Nigdy nie dotykaj części urządzeń elektrycznych będących pod napięciem,



- Nie pracuj uszkodzonymi, niesprawnymi narzędziami elektrycznymi,



- Nie dokonuj samowolnych napraw urządzeń elektrycznych,

- Przed rozpoczęciem pracy z użyciem urządzenia elektrycznego sprawdź stan wtyczek, gniazdek, przewodów, obudowy. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia – zgłoś to przełożonemu,
- Unikaj klękania na podłożu przewodzącym prąd (na przykład na ziemi, betonie),
- Nie trzymaj się i nie opieraj o rury instalacji wodnej, centralnego ogrzewania, konstrukcje stalowe,



- Podczas wyłączenia wtyczki przewodu z gniazda nie szarp za przewód. Jedną ręką przytrzymaj gniazdko, a drugą obudowę wtyczki,

Zasady BHP

- Jeśli urządzenie elektryczne posiada wtyczkę z przewodem ochronnym – musisz je włączyć do gniazda z tak zwanym bolcem.



Substancje niebezpieczne

Środki chemiczne.

- Podczas wykonywania prac porządkowych używamy różnych środków chemicznych, na przykład płynu do mycia podłóg, płynu do mycia okien.



- Pamiętaj, nie przelewaj środków chemicznych do innych opakowań – na przykład do butelek po napojach.
- Nie mieszaj ze sobą różnych środków chemicznych.

- W czasie pracy nie spożywaj posiłków.



Zasady BHP



- Po wykonanej pracy dokładnie umyj ręce.

Na opakowaniach środków chemicznych są umieszczane znaki mówiące nam jaki to środek.

Jeśli zobaczysz taki znak na przykład na butelce płynu do mycia podłogi oznacza to, że płyn ten jest szkodliwy dla naszego zdrowia



– nie wolno go pić, lizać, próbować



Ten znak oznacza, że substancja ta jest toksyczna (trująca) czyli bardzo groźna dla naszego zdrowia

– nie wolno jej pić, lizać, próbować

Widząc ten znak na opakowaniu wiemy, że substancja ta jest żrąca



– nie wolno jej pić, lizać, próbować



Tak oznacza się substancje łatwopalne

– nie wolno zbliżać ich do ognia

Znaki w miejscu pracy

Dla bezpieczeństwa pracowników w miejscu pracy, pracodawca używa różnych znaków. Są to znaki:

- **informacyjne,**
- **zakazu,**
- **nakazu,**
- **ostrzegawcze.**

Znaki informacyjne mówią nam, gdzie znajdują się ważne dla naszego bezpieczeństwa miejsca, przedmioty lub urządzenia.

Apteczka

- znajdziesz w niej przedmioty potrzebne podczas udzielania pierwszej pomocy (plastry, bandaże)



Punkt pierwszej pomocy

- jeśli się zranisz lub źle poczujesz w tym miejscu ktoś Ci pomoże,

Telefon alarmowy

- Pogotowie ratunkowe – numer **999**
- Straż pożarna – numer **998**
- Policja – numer **997**



Znaki w miejscu pracy

Wyłącznik awaryjny maszyny

- służy do całkowitego zatrzymania maszyny (na przykład w sytuacji awarii lub wypadku).



Gaśnica

- służy do gaszenia pożarów. To pojemnik ze specjalnym środkiem.

Hydrant

- służy do gaszenia pożarów. To wąż umieszczony w szafce wiszącej na ścianie podłączony do wody.



Idź w lewo, aby jak najszybciej wyjść z budynku.

Idź schodami w dół, aby jak najszybciej wyjść z budynku.



Wyjście ewakuacyjne.

Znaki w miejscu pracy



Toaleta dla kobiet



Toaleta dla mężczyzn



Toaleta dla osób niepełnosprawnych

Znaki zakazu informują nas czego nie możemy robić w miejscu, w którym umieszczono te znaki.

Nie wchodź do pomieszczeń lub miejsc tak oznaczonych. Jest to zabronione.



Nie przechodź w tak oznaczonym miejscu. Znajdź inną drogę.

Nie dotykaj przedmiotów oznaczonych takim znakiem.



Nie pij wody z kranu.

Znaki w miejscu pracy

Nie jedz posiłków w tym miejscu.



Nie wsiadaj i nie jeźdź na maszynie.

Nie włączaj maszyny. Może to być niebezpieczne dla Ciebie lub innych osób.



Znaki nakazu mówią nam co powinniśmy zrobić.



Włóż odzież roboczą

Włóż buty robocze



Włóż okulary ochronne

Znaki w miejscu pracy



Chroń swój słuch.

Założ rękawice robocze



Znaki ostrzegawcze

informują nas o niebezpieczeństwach.



Uwaga. Niebezpieczeństwo porażenia prądem elektrycznym.

Nie dotykaj tak oznaczonych przedmiotów.

Niebezpieczeństwo potknięcia.
Uważaj. Na drodze może być jakaś przeszkoda.



Uwaga.
W miejscu, w którym jesteś może być ślisko.

Sytuacje zagrożenia w pracy

Sytuacja zagrożenia jest wtedy, kiedy w miejscu pracy pojawia się niebezpieczeństwo dla Ciebie i pracujących z Tobą osób. Taką sytuacją jest na przykład pożar.



Zabezpieczenia przeciwpożarowe

Pożar w pracy może rozpocząć się od małej iskierki, na przykład z powodu zwarcia w maszynie lub z papierosa. W razie pożaru w każdej firmie stosuje się **sprzęt gaśniczy** – gaśnice, hydrant, koc gaśniczy. Sprzęt ten znajdziesz w miejscach odpowiednio oznakowanych.

Gaśnice to pojemniki ze środkiem, który po naciśnięciu odpowiedniego uchwyty wytryśnie z pojemnika.



Do gaszenia palącego się drewna, benzyny lub gazu najczęściej stosuje się gaśnice proszkowe. Są one oznaczane na pojemnikach literami A lub B lub C.



Jak używać gaśnicy:

- zdejmij gaśnicę ze ściany
- podejź do ognia i zerwij zawleczkę gaśnicy
- trzymaj gaśnicę pionowo

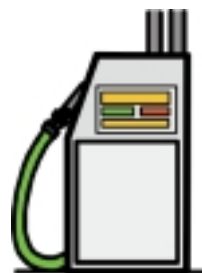
Sytuacje zagrożenia w pracy

- naciśnij uchwyt i skieruj strumień w stronę ognia
- możesz przerwać gaszenie puszczając uchwyt gaśnicy.



Jeśli nie ugasisz ognia w kilka sekund odejdź w bezpieczne miejsce i wezwij pomoc.

Hydrant – to wąż umieszczony w szafce wiszącej na ścianie w oznaczonym miejscu, podłączony do wody.



Uwaga!

- Hydrant powinny obsługiwać dwie osoby
- Nie gaś wodą palących się urządzeń elektrycznych oraz palących się płynów (na przykład benzyny, tłuszczu).

Jak użyć hydrantu?



- Zbij szybkę za którą wisi kluczyk,
- Weź kluczyk i otwórz szafkę,
- Rozwiń wąż i podejź do pożaru,
- Jedna osoba trzyma końcówkę węża, druga osoba odkręca kurek w szafce.



Sytuacje zagrożenia w pracy

Co powinieneś zrobić w razie pożaru?

- Jeśli nie ugasisz ognia za pomocą gaśnicy lub hydrantu w kilka sekund – odejść w bezpieczne miejsce,
- Zadzwoń po straż pożarną oraz do pracodawcy. Z telefonu stacjonarnego do straży pożarnej dzwoni się pod numer **998**. Jeżeli masz telefon komórkowy – zadzwoń pod numer alarmowy **112**,
- Powiadom osoby znajdujące się w pobliżu pożaru.



Dzwoniąc po straż pożarną powinieneś:

- Przedstawić się – podać swoje imię i nazwisko,
- Podać adres (miejsce) gdzie się pali,
- Nigdy nie odkładaj pierwszego słuchawki! Poczekać aż osoba, z którą rozmawiasz poprosi Cię o to.

Ewakuacja

W sytuacji zagrożenia kierownik lub pracodawca ogłasza, że trzeba szybko wyjść z budynku.

Nazywamy to **ewakuacją**.

Może to zrobić osobiście, przez telefon lub specjalnym dźwiękiem (syrena).

Najszybszą drogę na zewnątrz wskażą Ci znaki ewakuacyjne umieszczone w budynku.

