



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

Szkoła Podstawowa nr 19 im. Stanisława Staszica w Poznaniu

Opracował:

Zatwierdził:

Poznań 09.05.2023r.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

SPIS INSTRUKCJI:

1. Definicje – podstawowe zwroty	s. 3
2. Instrukcja BHP – zgłoszenie wypadku przy pracy, praca zdalna, badanie trzeźwości	s. 5
3. Instrukcja ruchu wewnątrz zakładowego	s. 17
4. Prace na wysokości	s. 20
5. Wykaz prac wzbronionych kobietom ciężarnym i karmiących piersią	s. 24
6. Prace magazynowo-odkładcze	s. 26
7. Prace administracyjno - biurowe przy komputerze	s. 28
8. Prace elektryczne – elektryk	s. 33
9. Prace porządkowo – gospodarcze – sprzątanie	s. 36
10. Prace przy użyciu elektronarzędzi i narzędzi spalinowych	s. 39
11. Laboratoria	s. 42
12. Oświata – szkoły	s. 47
13. Instrukcja udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej – skład apteczek	s. 53
14. Podstawowe zasady ochrony PPOŻ i ewakuacji	s. 73
15. Sposoby ochrony przed zagrożeniami – podsumowanie	s. 76
16. Oznakowanie – podział i objaśnienie	s. 77
17. Instrukcje stanowiskowe	s. 82

DEFINICJE - PODSTAWOWE ZWROTY

PIP	-	Państwowa Inspekcja Pracy
PIS	-	Państwowa Inspekcja Sanitarna
dB	-	decybel (głośność dźwięku)
kHz	-	jednostka częstotliwości
kV	-	jednostka napięcia elektrycznego
PPOŻ	-	Przeciwpowozarowe
BHP	-	Bezpieczeństwo i higiena pracy
DIN	-	to norma określająca skład poszczególnych apteczek

Transport poziomy i pionowy - jest zaliczany do transportu wewnętrznego i służy do przemieszczania materiałów/elementów konstrukcji z miejsca ich składowania na stanowiska pracy. Z uwagi na sposób przemieszczania materiałów środki transportowe dzieli się na ręczne i mechaniczne, a z uwagi na kierunek - na transport poziomy i pionowy.

Praca na wysokości - w rozumieniu rozporządzenia jest praca wykonywana na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1,0 m nad poziomem podłogi lub ziemi.

Ergonomia - nauka o pracy, czyli dyscyplina naukowa zajmująca się przystosowaniem narzędzi, maszyn, środowiska oraz warunków pracy do anatomicznych i psychofizycznych możliwości człowieka.

SEP - (Stowarzyszenia Elektryków Polskich) - jest organizatorem kursów przygotowujących do egzaminów kwalifikacyjnych dla osób na stanowiskach eksploatacji i dozoru:

1. **Grupa 1.** Urządzenia, instalacje i sieci elektroenergetyczne wytwarzające, przetwarzające, przesyłające i zużywające energię elektryczną;
2. **Grupa 2.** Urządzenia wytwarzające, przetwarzające, przesyłające i zużywające ciepło oraz inne urządzenia energetyczne;
3. **Grupa 3.** Urządzenia, instalacje i sieci gazowe, wytwarzające, przetwarzające, przesyłające, magazynujące i zużywające paliwa gazowe.

ABC - z języka angielskiego to skrót najważniejszych czynności przy udzielaniu pierwszej pomocy, przede wszystkim poszkodowanemu nieprzytomnemu:

1. **A** (Airway) - udrożnienie dróg oddechowych za pomocą tzw. rękoczynu czoło-żuchwa lub ewentualnie rurki intubacyjnej,
2. **B** (Breathing) - sprawdzenie oddechu metodą widzę, słyszę, czuję (przez 10 sek. minimum 2 prawidłowe oddechy),
3. **C** (Circulation) - sprawdzenie oznak krążenia, przy czym osoby niezwiązane z medycyną nie sprawdzają tętna na tętnicach promieniowej i szyjnej, a jedynie zwracają uwagę na zabarwienie skóry, czy jest zachowany odruch połknięcia oraz czy poszkodowany



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

ma świadomość. Inna interpretacja litery **C** to: uciski klatki piersiowej (chest compressions).
Inna interpretacja to sprawdzenie oznak poważnego krwawienia.

Karty charakterystyki – to karta charakterystyki substancji niebezpiecznej, karta charakterystyki preparatu niebezpiecznego, dokument zawierający opis zagrożeń, które może spowodować określona substancja lub mieszanina chemiczna, a także podstawowe dane fizykochemiczne na jej temat.

NDN Najwyższe dopuszczalne natężenie – dopuszczalne natężenia fizycznego czynnika szkodliwego dla zdrowia, ustalone jako poziomy ekspozycji odpowiednio do właściwości poszczególnych czynników, których oddziaływanie na pracownika w okresie jego aktywności zawodowej nie powinno spowodować ujemnych zmian w jego stanie zdrowia oraz wstanie zdrowia jego przyszłych pokoleń. Zalicza się: hałas, drgania miejscowe i ogólne, mikroklimat, promieniowanie optyczne, pole elektromagnetyczne.

NDS Najwyższe dopuszczalne stężenie – wartość średnia ważona stężenia, którego oddziaływanie na pracownika w ciągu 8-godzinnego dobowego i przeciętnego tygodniowego wymiaru czasu pracy, przez jego okres aktywności zawodowej nie powinno spowodować ujemnych zmian w jego stanie zdrowia, oraz w stanie zdrowia jego przyszłych pokoleń. Zalicza się: substancje chemiczne, pyły.

Piktogramy chemiczne – Globalny Zharmonizowany System Kwalifikacji i Oznakowania Chemikaliów (GHS - Global Harmonised System) obejmuje obowiązujące piktogramy chemiczne określające rodzaj zagrożeń wg CLP (Classification, Labelling and Packaging), czyli europejskiej wersji Systemu. Piktogramy chemiczne są intuicyjne, a dzięki temu czytelne na całym świecie.

PN – Polska Norma – norma o zasięgu krajowym przyjęta przez krajową jednostkę normalizacyjną – Polski Komitet Normalizacyjny.

EN – Europejska norma – powszechnie dostępna norma przyjęta przez Europejski Komitet Normalizacyjny (CEN).

Droga wewnętrzna – [droga](#), [droga rowerowa](#), [parking](#), plac przeznaczony do ruchu pojazdów, niezaliczona do żadnej z [kategorii dróg publicznych](#) i niezlokalizowana w [pasie drogowym](#) drogi publicznej. Zasady poruszania się po drogach wewnętrznych określa zarządca drogi lub właściciel.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

INSTRUKCJA BHP – ZGŁOSZENIE WYPADKU PRZY PRACY, PRACA ZDALNA, BADANIE TRZEŹWOŚCI

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. PODSTAWOWE PRAWA I OBOWIĄZKI PRACOWNIKA:

Do pracy pracownik powinien stawić się w stanie zdolnym do jej wykonywania i pozostawać w takim stanie cały dzień roboczy, a szczególnie powinien on przestrzegać obowiązku trzeźwości.

Do podstawowych obowiązków pracownika, wynikających z ustaleń Kodeksu Pracy, należy:

1. Rzetelne wykonywanie pracy.
2. Przestrzeganie czasu pracy ustalonego w szkole.
3. Przestrzeganie regulaminu pracy i ustalonego porządku pracy.
4. Przestrzeganie przepisów oraz zasad bhp i ppoż.
5. Dbanie o dobro zakładu pracy, ochrona jego mienia.
6. Poddawanie się zarządzonym badaniom lekarskim.
7. Używanie przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego.

Do podstawowych praw pracownika należą:

1. Powstrzymanie się od wykonywania pracy w przypadku gdy warunki pracy nie są zgodne z wymaganiami przepisów bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia.
2. To samo dotyczy przypadków gdy wykonywanie pracy wiąże się z powstawaniem bezpośredniego zagrożenia (pracownik ma obowiązek w takim przypadku natychmiast powiadomić przełożonego o grożącym niebezpieczeństwie).
3. Powstrzymanie się od wykonywania czynności wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej w przypadku gdy stan psychofizyczny pracownika nie zapewnia bezpiecznego wykonania pracy albo stwarza zagrożenie dla innych pracowników lub osób (w tym przypadku pracownik także musi niezwłocznie powiadomić o tym przełożonego).

OBOWIĄZKI PRACOWNIKA W ZAKRESIE PRZESTRZEGANIA PRZEPISÓW BHP.

Pracownik jest zobowiązany:

1. Znać wielkość ryzyka zawodowego występującego na jego stanowisku pracy oraz umieć stosować i przestrzegać zasady zapobiegające powodowaniu zagrożeń wypadkowych.
2. Znać przepisy i zasady bhp.
3. Zapoznawać się z oceną ryzyka zawodowego.
4. Brać udział w organizowanych przez pracodawcę szkoleniach z tego zakresu i poddawać się egzaminom sprawdzającym wg. opracowanego programu szkoleń.
5. Wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bhp, i, w tym przypadku, zawsze wykonywać polecenia i wskazania przełożonego.
6. Dbać o sprawność i stan techniczny maszyn i urządzeń, narzędzi i sprzętu ochronnego,



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

7. Na stanowisku pracy i w miejscu jej wykonywania zachowywać zawsze porządek.
8. Czystość, a po zakończeniu pracy uporządkować stanowisko pracy i wyłączyć z zasilania elektrycznego maszyny i narzędzia.
9. Poddawać się obowiązującym badaniom wstępnym, kontrolnym i okresowym lekarskim oraz stosować się do zaleceń wydawanych przez lekarza.

Pracownik ma obowiązek natychmiast powiadamiać przełożonego o zauważonym wypadku lub zagrożeniu dla zdrowia i życia pracowników, awarii maszyny i urządzenia lub innych usterkach mających wpływ na bezpieczeństwo wykonywania pracy.

2. OBOWIĄZKI SZCZEGÓŁOWE PRACOWNIKA W ZAKRESIE BHP

Do obowiązków tych (ze względu na konieczność zapewnienia przestrzegania zasad i przepisów bhp) należą przede wszystkim:

1. Wykonywanie poleceń przełożonego związanych z bezpiecznym wykonywaniem pracy.
2. Przerwanie pracy w przypadku zauważenia stanu nienormalnej pracy maszyny lub urządzenia i powiadomienie o tym przełożonego.
3. Stosowanie przydzielonej odzieży i obuwia roboczego, a także odzieży ochronnej i środków ochrony zbiorowej.
4. Znajomość instrukcji obsługi i instrukcji bhp obsługiwanych maszyn i urządzeń oraz przestrzeganie podczas pracy ustaleń w zakresie bezpieczeństwa.
5. Poruszanie się na terenie zakładu w sposób rozważny i tylko wyznaczonymi drogami komunikacyjnymi. (to do szkoły czy fabryki).
6. Nie zdejmowanie osłon i zabezpieczeń elementów wirujących i ruchomych maszyn.
7. Nie przeprowadzanie samowolnych napraw (lub wymiany uszkodzonych bezpieczników) w tablicach rozdzielczych prądu elektrycznego oraz instalacjach i wyłącznikach prądu elektrycznego.
8. Przestrzeganie zasad higieny osobistej podczas wykonywania pracy. Przede wszystkim utrzymywanie czystości ciała przed rozpoczęciem pracy, a po jej zakończeniu dokładne umycie się.
9. Stosowanie zasad określonych instrukcją wykonywania prac transportowych na terenie zakładu.
10. Wykonywanie pracy przy dostatecznej koncentracji uwagi na wykonywanych czynnościach. W przypadku obsługi maszyn przed uruchomieniem sprawdzenie czy uruchomienie nie spowoduje zagrożenia dla innych pracowników.
11. Wykonywanie pracy przy dostatecznej koncentracji uwagi na wykonywanych czynnościach. W przypadku obsługi maszyn przed uruchomieniem sprawdzenie czy uruchomienie nie spowoduje zagrożenia dla innych pracowników.
12. Maszyny, urządzenia, pojazdy i sprzęty należy obsługiwać tylko posiadając aktualne uprawnienia i przeszkolenie z zakresu bhp.
13. Bezwzględnie stosować się do wszystkich instrukcji, regulaminów, procedur obowiązujących na terenie zakładu pracy.

W PRZYPADKU POWSTANIA AWARII:

1. Natychmiast zatrzymać pracę maszyny lub urządzenia.
2. Powiadomić przełożonego i wykonywać jego polecenia.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

3. Powiadomić inne osoby obsługujące maszynę o jej awarii.
4. W razie potrzeby wezwać odpowiednie służby (serwis, ratownictwo).
5. podjąć pracę na maszynie po wykonaniu naprawy i otrzymaniu polecenia przełożonego.

SANKCJE KARNE:

1. W przypadku ciężkiego naruszenia obowiązków, przez pracownika, w zakresie bhp, pracodawca może na zasadzie art. 52 K.p. rozwiązać z pracownikiem umowę o pracę bez wypowiedzenia.
2. Za nie udzielenie pomocy osobie, której grozi bezpośrednio niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia grozi odpowiedzialność karna (art. 164 K.k.).

DLA ZAPEWNIENIA WARUNKÓW BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO PODCZAS ROBÓT, NALEŻY PRZETRSZEGAĆ NIŻEJ PODANYCH ZASAD:

1. Podczas pracy nie wolno używać otwartego ognia, palić tytoniu.
2. Używanie odbiorników prądu elektrycznego może odbywać się tylko pod warunkiem zachowania wymaganej ostrożności i przy pełnej sprawności technicznej tych odbiorników.
3. Zabronione jest prowizoryczne naprawianie uszkodzonych bezpieczników instalacji elektrycznej, poprzez ich np. drutowanie. Do wymiany należy używać tylko bezpieczników oryginalnych i o mocy odpowiedniej do wielkości poboru energii elektrycznej.
4. Po zakończeniu pracy należy wyłączyć dopływ prądu.
5. Przy pracach pożarowo niebezpiecznych należy posiadać upoważnienie do wykonywania tych prac i posiadać gaśnicę.
6. Należy pamiętać, aby sprzęt gaśniczy i oznaczenia dróg ewakuacyjnych oraz sprzętów ppoż. nie były zastawione i aby były widoczne.
7. Wszystkie substancje i preparaty chemiczne należy przechowywać w miejscach do tego wyznaczonych, a w procesie pracy posiadać tylko niezbędne ilości.
8. Miejsce przechowywania substancji i preparatów chemicznych należy odpowiednio oznakować.

W PRZYPADKU POWSTANIA POŻARU NALEŻY:

1. Ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia i przeprowadzić ewakuację zgodnie z opracowaną instrukcją ppoż.
2. Wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu.
3. Równocześnie:
 - a. zaalarmować straż pożarną,
 - b. powiadomić przełożonych o pożarze,
 - c. podjąć decyzję o ewakuacji ludzi, którą prowadzą wyznaczone i przeszkolone osoby – koordynatorzy ds. ewakuacji,
 - d. przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego,
4. Ewakuować się do miejsca zbiórki ewakuacji, które jest odpowiednio oznakowane.

Podczas akcji gaśniczej obowiązuje zasada bezwzględnego podporządkowania się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą.

W PRZYPADKU ZAISTNIENIA WYPADKU:



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

1. Udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy.
2. W razie potrzeby wezwać pogotowie ratunkowe.
3. Wyznaczono i przeszkolono osoby – koordynatorów ds. udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
4. Powiadomić przełożonych.
5. Sporządzić notatkę służbową z dokładnym opisem zdarzenia.
6. Powiadomić pracownika służby bhp.

W przypadku wypadku ciężkiego lub śmiertelnego należy dodatkowo:

1. Powiadomić PIP.
2. Powiadomić prokuraturę.
3. W przypadku zatrucia powiadomić PIS.

Każde zdarzenie wypadkowe zgłaszane jest przez pracownika na ustalonym wzorze – załącznik nr 1.

Pracownik powinien dostarczyć dokumentację medyczną typu kartę leczenia szpitalnego z rozpoznaniem urazem przez lekarza do komisji powypadkowej.

W przypadku znalezienia się wobec bezpośredniego niebezpieczeństwa pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy (zachowuje wtedy prawo do wynagrodzenia, nie może jednak odmówić podjęcia innej równorzędnej pracy, gdy niezwłoczne usunięcie zagrożenia nie jest możliwe).

Postępowanie powypadkowe:

1. Komisja powypadkowa nie później niż w ciągu 14 dnia od daty zdarzenia lub podjęcia informacji o wypadku sporządza protokół powypadkowy.
2. Komisja powypadkowa zbiera w trakcie postępowanie materiały celem ustalenia okoliczności i przyczyn powstania wypadku,
3. Pracownik w ciągu 7 dni od otrzymania protokołu ma prawo złożyć zastrzeżenia do protokołu (pisemne),
4. Z tytułu wypadku przy pracy lub w drodze do lub z pracy poszkodowanemu przysługują świadczenia z tytułu ubezpieczenia wypadkowego lub chorobowego.

PROCEDURY ZWIĄZANE Z COVID-19:

1. Na terenie szkoły zostały wdrożone procedury związane z przeciwdziałaniem wirusa SARS-CoV-2 i choroby COVID-19.
2. Rozstawiono płyny dezynfekcyjne.
3. Rozstawiono pudełka z rękawiczkami jednorazowymi.
4. Wydano pracownikom maseczki.
5. Rozwieszono instrukcje dotyczące mycia i dezynfekcji rąk.
6. Zamontowano szyby plexi oddzielające pracowników od klientów na stanowiskach handlowych.

UWAGA:

Art. 210. KP Prawo pracownika do powstrzymania się od wykonywania pracy

§ 1.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

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 takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

§ 2.

Jeżeli powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa zagrożenia, o którym mowa w § 1, pracownik ma prawo oddalić się z miejsca zagrożenia, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

§ 2¹.

Pracownik nie może ponosić jakichkolwiek niekorzystnych dla niego konsekwencji z powodu powstrzymania się od pracy lub oddalenia się z miejsca zagrożenia w przypadkach, o których mowa w § 1 i 2.

§ 3.

Za czas powstrzymania się od wykonywania pracy lub oddalenia się z miejsca zagrożenia w przypadkach, o których mowa w § 1 i 2, pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia.

§ 4.

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.

§ 5.

Przepisy § 1, 2 i 4 nie dotyczą pracownika, którego obowiązkiem pracowniczym jest ratowanie życia ludzkiego lub mienia.

§ 6.

Minister Pracy i Polityki Socjalnej w porozumieniu z Ministrem Zdrowia i Opieki Społecznej określi, w drodze rozporządzenia, rodzaje prac wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej.



**INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU**

załącznik nr 1

Miejsce wypadku	
Godzina wypadku	
Data wypadku	
Dane poszkodowanego /stanowisko pracy	imię: nazwisko: Pesel: data urodzenia: miejsce urodzenia: adres zamieszkania: telefon kontaktowy:
Świadek - kto był obecny	
Rodzaj urazu - szczegółowy opis	
Jakiej pomocy udzielono (szczegółowy opis - załączyć informację o urazie od lekarza)	
Kto udzielił pomocy (szpital)	
Szczegółowy opis wypadku	

Czytelny podpis poszkodowanego

3. Praca zdalna

Nowelizacja kodeksu pracy przewiduje możliwość świadczenia pracy zdalnie przez pracownika:

1. na mocy porozumienia stron,
 2. na polecenie pracodawcy,
 3. na wniosek pracownika – jednak nie więcej niż 24 dni w roku kalendarzowym.
1. Praca może być wykonywana całkowicie lub częściowo w miejscu wskazanym przez pracownika i każdorazowo uzgodnionym z pracodawcą, w tym pod adresem zamieszkania pracownika, w szczególności z wykorzystaniem środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość (praca zdalna).

Uzgodnienie między stronami umowy o pracę dotyczące wykonywania pracy zdalnej przez pracownika może nastąpić przy zawieraniu umowy o pracę albo w trakcie zatrudnienia - uzgodnienie może być dokonane z inicjatywy pracodawcy albo na wniosek pracownika złożony w postaci papierowej lub elektronicznej.

2. Praca zdalna może być wykonywana na polecenie pracodawcy:
 - a. w okresie obowiązywania stanu nadzwyczajnego, stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii oraz w okresie 3 miesięcy po ich odwołaniu lub
 - b. w okresie, w którym zapewnienie przez pracodawcę bezpiecznych i higienicznych warunków pracy w dotychczasowym miejscu pracy pracownika nie jest czasowo możliwe z powodu działania siły wyższej – jeżeli pracownikłoży bezpośrednio przed wydaniem polecenia oświadczenie w postaci papierowej lub elektronicznej, że posiada warunki lokalowe i techniczne do wykonywania pracy zdalnej.

Pracodawca może w każdym czasie cofnąć polecenie wykonywania pracy zdalnej, z co najmniej jednodniowym uprzedzeniem.

W przypadku zmiany warunków lokalowych i technicznych uniemożliwiającej wykonywanie pracy zdalnej pracownik informuje o tym niezwłocznie pracodawcę.

W takim przypadku pracodawca niezwłocznie cofa polecenie wykonywania pracy zdalnej.

- c. praca zdalna może być wykonywana okazjonalnie, na wniosek pracownika złożony w postaci papierowej lub elektronicznej, w wymiarze nieprzekraczającym 24 dni w roku kalendarzowym.

Kontrola wykonywania pracy zdalnej, w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy lub kontrola przestrzegania wymogów w zakresie bezpieczeństwa i ochrony informacji, w tym procedur ochrony danych osobowych, odbywa się na zasadach ustalonych z pracownikiem.

- d. nieuwzględnienie wniosku pracownika na wykonywanie pracy zdalnej, jest dopuszczalne, jeżeli nie jest to możliwe ze względu na organizację pracy lub rodzaj pracy wykonywanej przez pracownika.

O przyczynie odmowy uwzględnienia wniosku pracodawca informuje pracownika w postaci papierowej lub elektronicznej w terminie 7 dni roboczych od dnia złożenia wniosku przez pracownika.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

e. zasady wykonywania pracy zdalnej określa się w porozumieniu zawierającym między pracodawcą i zakładową organizacją związkową, a w przypadku gdy u pracodawcy działa więcej niż jedna zakładowa organizacja związkowa – w porozumieniu między pracodawcą a tymi organizacjami.

Jeżeli u danego pracodawcy nie działają zakładowe organizacje związkowe, pracodawca określa zasady wykonywania pracy zdalnej w regulaminie, po konsultacji z przedstawicielami pracowników wyłonionymi w trybie przyjętym u danego pracodawcy.

Wykonywanie pracy zdalnej jest dopuszczalne także na podstawie porozumienia zawartego z pracownikiem.

f. w porozumieniu oraz regulaminie określa się w szczególności:

- grupę lub grupy pracowników, którzy mogą być objęci pracą zdalną,
- zasady pokrywania przez pracodawcę kosztów,
- zasady ustalania ekwiwalentu pieniężnego lub ryczałtu,
- zasady porozumiewania się pracodawcy i pracownika wykonującego pracę zdalną, w tym sposób potwierdzania obecności na stanowisku pracy przez pracownika wykonującego pracę zdalną,
- zasady kontroli wykonywania pracy przez pracownika wykonującego pracę zdalną,
- zasady kontroli w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy,
- zasady kontroli przestrzegania wymogów w zakresie bezpieczeństwa i ochrony informacji, w tym procedur ochrony danych osobowych,
- zasady instalacji, inwentaryzacji, konserwacji, aktualizacji oprogramowania i serwisu powierzonych pracownikowi narzędzi pracy, w tym urządzeń technicznych.

g. w przypadku podjęcia pracy zdalnej, każda ze stron umowy o pracę może wystąpić z wiążącym wnioskiem, złożonym w postaci papierowej lub elektronicznej, o zaprzestanie wykonywania pracy zdalnej i przywrócenie poprzednich warunków wykonywania pracy. Strony ustalają termin, od którego nastąpi przywrócenie poprzednich warunków wykonywania pracy, nie dłuższy niż 30 dni od dnia otrzymania wniosku.

W razie braku porozumienia, przywrócenie poprzednich warunków wykonywania pracy następuje w dniu następującym po upływie 30 dni od dnia otrzymania wniosku.

W szkole sanepid i przywrócenie warunków nie jest realne.

h. pracodawca jest obowiązany:

- zapewnić pracownikowi wykonującemu pracę zdalną materiały i narzędzia pracy, w tym urządzenia techniczne, niezbędne do wykonywania pracy zdalnej; dyrektor nie dysponuje taką ilością komputerów i są one rozdawane uczniom nie nauczycielom,
- zapewnić instalację, serwis, konserwację narzędzi pracy, w tym urządzeń technicznych, niezbędnych do wykonywania pracy zdalnej lub pokryć niezbędne koszty związane z instalacją, serwisem, eksploatacją i konserwacją narzędzi pracy, w tym urządzeń technicznych, niezbędnych do wykonywania pracy zdalnej, a także pokryć koszty energii elektrycznej oraz usług telekomunikacyjnych niezbędnych do wykonywania pracy zdalnej,
- pokryć inne koszty niż koszty bezpośrednio związane z wykonywaniem pracy zdalnej, jeżeli zwrot takich kosztów został określony w porozumieniu, regulaminie, poleceniu,



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

- zapewnić pracownikowi wykonującemu pracę zdalną szkolenia i pomoc techniczną niezbędną do wykonywania tej pracy.
- i. pracownikowi wykonującemu pracę zdalną przysługuje ekwiwalent pieniężny w wysokości ustalonej z pracodawcą.
Przy ustalaniu wysokości ekwiwalentu albo ryczałtu bierze się pod uwagę w szczególności normy zużycia materiałów i narzędzi pracy, w tym urządzeń technicznych, ich udokumentowane ceny rynkowe oraz ilość materiału wykorzystanego na potrzeby pracodawcy i ceny rynkowe tego materiału, a także normy zużycia energii elektrycznej oraz koszty usług telekomunikacyjnych.
- j. pracodawca ma prawo przeprowadzać kontrolę wykonywania pracy zdalnej przez pracownika, kontrolę w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy lub kontrolę przestrzegania wymogów w zakresie bezpieczeństwa i ochrony informacji, w tym procedur ochrony danych osobowych, na zasadach określonych w porozumieniu, regulaminie, poleceniu.
Kontrolę przeprowadza się w porozumieniu z pracownikiem w miejscu wykonywania pracy zdalnej w godzinach pracy pracownika.
Wykonywanie czynności kontrolnych nie może naruszać prywatności pracownika wykonującego pracę zdalną i innych osób ani utrudniać korzystania z pomieszczeń domowych w sposób zgodny z ich przeznaczeniem.
Jeżeli pracodawca w trakcie kontroli pracy zdalnej stwierdzi uchybienia w przestrzeganiu przepisów i zasad w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy określonych w informacji lub w przestrzeganiu wymogów w zakresie bezpieczeństwa i ochrony informacji, w tym procedur ochrony danych osobowych, zobowiązuje pracownika do usunięcia stwierdzonych uchybień we wskazanym terminie albo cofa zgodę na wykonywanie pracy zdalnej przez tego pracownika.
W przypadku wycofania zgody na wykonywanie pracy zdalnej pracownik rozpoczyna pracę w dotychczasowym miejscu pracy w terminie określonym przez pracodawcę.
- k. szkolenie wstępne w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy osoby przyjmowanej do pracy na stanowisko administracyjno-biurowe może być przeprowadzone w całości za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej. Pracownik potwierdza w postaci papierowej lub elektronicznej odbycie szkolenia.
- l. praca zdalna nie obejmuje prac:
 - szczególnie niebezpiecznych,
 - w wyniku których następuje przekroczenie dopuszczalnych norm czynników fizycznych określonych dla pomieszczeń mieszkalnych,
 - z czynnikami chemicznymi stwarzającymi zagrożenie, o których mowa w przepisach w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy związanej z występowaniem czynników chemicznych w miejscu pracy,
 - związanych ze stosowaniem lub wydzielaniem się szkodliwych czynników biologicznych, substancji radioaktywnych oraz innych substancji lub mieszanin wydzielających uciążliwe zapachy,
 - powodujących intensywne brudzenie.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

m. przy ocenie ryzyka zawodowego pracownika wykonującego pracę zdalną uwzględnia się w szczególności wpływ tej pracy na wzrok, układ mięśniowo-szkieletowy oraz uwarunkowania psychospołeczne tej pracy.

Na podstawie wyników tej oceny pracodawca opracuje informację zawierającą:

- zasady i sposoby właściwej organizacji stanowiska pracy zdalnej, z uwzględnieniem wymagań ergonomii,
- zasady bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy zdalnej,
- czynności do wykonania po zakończeniu wykonywania pracy zdalnej,
- zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych stwarzających zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego.

Pracodawca może sporządzić uniwersalną ocenę ryzyka zawodowego dla poszczególnych grup stanowisk pracy zdalnej.

n. przed dopuszczeniem do wykonywania pracy zdalnej pracownik potwierdza w oświadczeniu składanym w postaci papierowej lub elektronicznej zapoznanie się z przygotowaną przez pracodawcę oceną ryzyka zawodowego oraz informacją zawierającą zasady bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy zdalnej oraz zobowiązuje się do ich przestrzegania.

Dopuszczenie pracownika do wykonywania pracy zdalnej jest uzależnione od złożenia przez pracownika oświadczenia w postaci papierowej lub elektronicznej, zawierającego potwierdzenie, że na stanowisku pracy zdalnej w miejscu wskazanym przez pracownika i uzgodnionym z pracodawcą są zapewnione bezpieczne i higieniczne warunki tej pracy.

Pracownik organizuje stanowisko pracy zdalnej, uwzględniając wymagania ergonomii.

o. w razie wypadku przy pracy zdalnej przepisy kodeksu pracy stosuje się odpowiednio.

Oględzin miejsca wypadku dokonuje się po zgłoszeniu wypadku przy pracy zdalnej, w terminie uzgodnionym z pracownikiem albo jego domownikiem, w przypadku gdy pracownik ze względu na stan zdrowia nie jest w stanie uzgodnić tego terminu.

Zespół powypadkowy może odstąpić od dokonywania oględzin miejsca wypadku przy pracy zdalnej, jeżeli uzna, że okoliczności i przyczyny wypadku nie budzą jego wątpliwości.

5. Badanie trzeźwości pracownika

Projekt nowelizacji Kodeksu pracy ma na celu:

umożliwienie pracodawcom - w uzasadnionych przypadkach - wprowadzenie prewencyjnej kontroli pracowników na obecność w ich organizmach alkoholu lub środków działających podobnie do alkoholu.

1. Kontrola trzeźwości nie może naruszać godności oraz innych dóbr osobistych pracownika.

Kontrola trzeźwości jest przeprowadzana przez pracodawcę w sposób ustalony zgodnie z przepisami kodeksu pracy.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

2. Kontrola trzeźwości obejmuje badanie przy użyciu metod niewymagających badania laboratoryjnego za pomocą urządzenia posiadającego ważny dokument potwierdzający jego kalibrację lub wzorcowanie.
3. Badanie polega na stwierdzeniu braku obecności alkoholu w organizmie pracownika albo obecności alkoholu wskazującej na stan po użyciu alkoholu albo stan nietrzeźwości, a także na stwierdzeniu braku w organizmie pracownika środka działającego podobnie do alkoholu gdy, zachodzi uzasadnione podejrzenie, że pracownik stawiał się do pracy w stanie po użyciu takiego środka lub zażywał taki środek w czasie pracy.
4. Pracodawca przetwarza informacje o dacie, godzinie i minucie badania oraz jego wyniku wskazującym na stan po użyciu alkoholu albo stan nietrzeźwości oraz środka działającego podobnie do alkoholu wyłącznie w przypadku, gdy jest to niezbędne do zapewnienia ochrony dóbr i przechowuje te informacje w aktach osobowych pracownika przez okres nieprzekraczający roku od dnia ich zebrania.

W przypadku zastosowania kary upomnienia, kary nagany lub kary pieniężnej pracodawca przechowuje informacje w aktach osobowych pracownika do czasu uznania kary za niebyłą zgodnie z art. 113.

W przypadku, w którym informacje, mogą stanowić lub stanowią dowód w postępowaniu prowadzonym na podstawie prawa, a pracodawca jest stroną tego postępowania lub powziął wiadomość o wytoczeniu powództwa lub wszczęciu postępowania, termin przechowywania informacji ulega przedłużeniu do czasu prawomocnego zakończenia postępowania.

5. Wprowadzenie kontroli trzeźwości, grupę lub grupy pracowników objętych kontrolą trzeźwości i sposób przeprowadzania kontroli trzeźwości, w tym rodzaj urządzenia wykorzystywanego do kontroli, czas i częstotliwość jej przeprowadzania, ustala się w układzie zbiorowym pracy lub w regulaminie pracy albo w obwieszczeniu, jeżeli pracodawca nie jest objęty układem zbiorowym pracy lub nie jest obowiązany do ustalenia regulaminu pracy.
6. O wprowadzeniu kontroli trzeźwości pracodawca informuje pracowników w sposób przyjęty u danego pracodawcy nie później niż 2 tygodnie przed rozpoczęciem jej przeprowadzania. W związku z zatrudnieniem pracownika objętego kontrolą trzeźwości pracodawca przekazuje temu pracownikowi przed dopuszczeniem go do pracy informacje, w postaci papierowej lub elektronicznej.
7. Pracodawca nie dopuszcza pracownika do pracy, jeżeli kontrola trzeźwości wykaże obecność alkoholu w organizmie pracownika wskazującą na stan po użyciu alkoholu, stan nietrzeźwości, albo gdy zachodzi uzasadnione podejrzenie, że pracownik stawiał się do pracy w stanie po użyciu alkoholu albo w stanie nietrzeźwości lub spożywał alkohol w czasie pracy.
Pracodawca nie dopuszcza pracownika do pracy, jeżeli kontrola, wykaże obecność w organizmie pracownika środka działającego podobnie do alkoholu albo zachodzi uzasadnione podejrzenie, że pracownik stawiał się do pracy w stanie po użyciu takiego środka lub zażywał taki środek w czasie pracy.
8. Informację dotyczącą podstawy niedopuszczenia pracownika do pracy przekazuje się pracownikowi do wiadomości.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

Na żądanie pracodawcy lub pracownika niedopuszczonego do pracy, badanie stanu trzeźwości pracownika przeprowadza uprawniony organ powołany do ochrony porządku publicznego. Organ przeprowadza badanie stanu trzeźwości pracownika przy użyciu metod niewymagających badania laboratoryjnego.

9. Organ zleca przeprowadzenie badania krwi, jeżeli:
 - a. nie ma możliwości przeprowadzenia badania metodą nielaboratoryjną,
 - b. pracownik niedopuszczony do pracy odmawia poddania się badaniu metodą nielaboratoryjną,
 - c. pracownik niedopuszczony do pracy żąda przeprowadzenia badania krwi pomimo przeprowadzenia badania metodą w/w,
 - d. stan pracownika niedopuszczonego do pracy uniemożliwia przeprowadzenie badania metodą w/w,
 - e. nie ma możliwości wskazania stężenia alkoholu w organizmie pracownika, z powodu przekroczenia zakresu pomiarowego urządzenia wykorzystywanego do pomiaru lub badania.

Badanie przeprowadza się z poszanowaniem godności i intymności pracownika.

Zabiegu pobrania krwi dokonuje osoba posiadająca odpowiednie kwalifikacje zawodowe.

10. W przypadku, gdy wynik badania nie wskazuje na stan po użyciu alkoholu albo stan nietrzeźwości pracownika oraz na obecność w organizmie pracownika środka działającego podobnie do alkoholu albo zachodzi uzasadnione podejrzenie, że pracownik stawiał się do pracy w stanie po użyciu takiego środka lub zażywał taki środek w czasie pracy - okres niedopuszczenia pracownika do pracy jest okresem usprawiedliwionej nieobecności w pracy, za który pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

INSTRUKCJA RUCHU WEWNĄTRZ ZAKŁADOWEGO

Podstawowe zasady ruchu wewnątrz zakładowego

1. Na terenie całego zakładu pracy obowiązuje ograniczenie prędkości do 5 km/h.
2. Na terenie zakładu pracy wprowadzono organizację ruchu obowiązującą na „drogach wewnętrznych” określoną pionowymi znakami drogowymi.
3. Na terenie zakładu pracy wyznaczono miejsca parkingowe dla pracowników (okazjonalnie dla rodziców), które odpowiednio oznakowano.
4. Na terenie zakładu pracy organizację ruchu oznaczono znakami drogowymi pionowymi. Zarówno piesi jak i kierowcy mają obowiązek stosowania się do znaków i poruszać się tylko drogami, gdzie określona jest organizacja ruchu (ogólnie dostępnymi).
5. Pierwszeństwo posiadają piesi chyba, że oznakowanie wskazuje inaczej. Jednakże pieszy musi zachować szczególną ostrożność i stosować się do oznakowań określających zasady ruchu (w tym ostrzegawczych), nie wymuszać pierwszeństwa, nie wchodzić bezpośrednio pod pojazdy lub sprzęt będący w ruchu oraz nie wchodzić w strefy niebezpieczne, wydzielone, albo informujące o grożącym niebezpieczeństwie.
6. Na terenie zakładu pracy wyznaczono i oznakowano miejsce zbiórki ewakuacji w razie wystąpienia zagrożenia pożarowego.

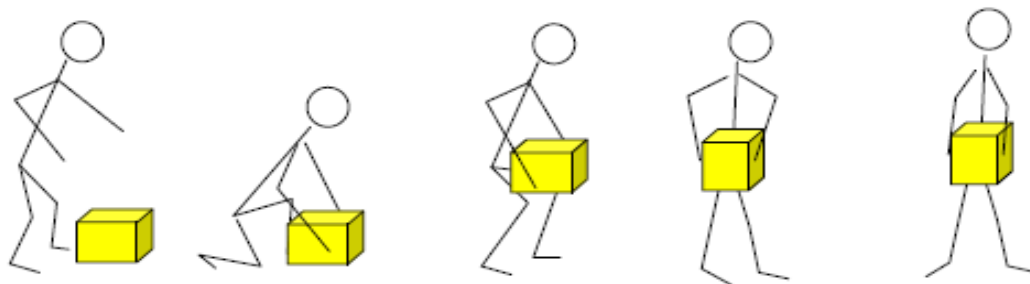
Ręczne prace transportowe

Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika:

1. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:
 - a. dla kobiet - 12 kg przy pracy stałej oraz 20 kg przy pracy dorywczej,
 - b. dla mężczyzn - 30 kg przy pracy stałej oraz 50 kg przy pracy dorywczej.
2. Masa przedmiotów podnoszonych przez jednego pracownika na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:
 - a. dla kobiet - 8 kg przy pracy stałej oraz 14 kg przy pracy dorywczej,
 - b. dla mężczyzn - 21 kg przy pracy stałej oraz 35 kg przy pracy dorywczej.
3. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:
 - a. dla kobiet - 12 kg,
 - b. dla mężczyzn - 30 kg
4. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
 - a. dla kobiet - 12 kg,
 - b. dla mężczyzn - 30 kg.
5. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
 - a. dla kobiet - 8 kg przy pracy stałej oraz 12 kg przy pracy dorywczej,
 - b. dla mężczyzn - 20 kg przy pracy stałej oraz 30 kg przy pracy dorywczej.

Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:

1. przy pchaniu - 300 N dla mężczyzn i 120 N dla kobiet,
2. przy ciągnięciu - 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet.



Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych pod warunkiem zachowania wartości sił określonych w pkt. 3, a ponadto przy spełnieniu następujących wymagań:

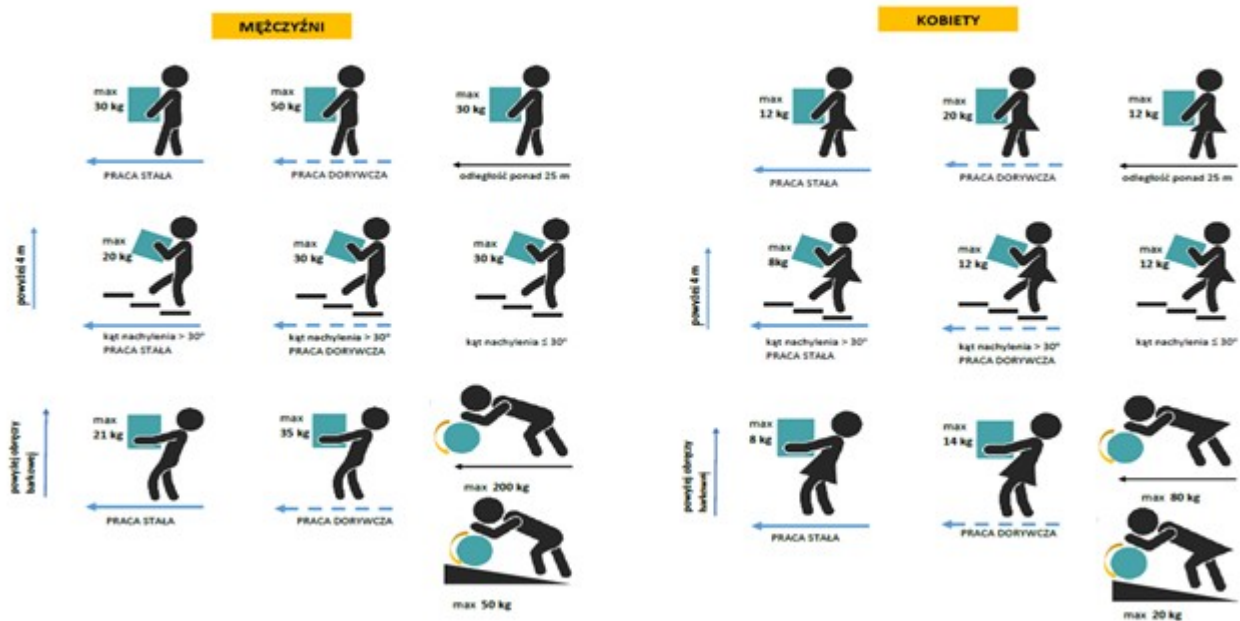
1. * masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać 200 kg na jednego mężczyznę i 80 kg na jedną kobietę,
2. masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.

Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów

1. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem aby na jednego pracownika przypadała masa nieprzekraczająca:
 - a. przy pracy stałej - 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet,
 - b. przy pracy dorywczej - 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet.
2. Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
 - a. przy pchaniu - 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet,
 - b. przy ciągnięciu - 210 N dla mężczyzn i 80 N dla kobiet.
3. Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet.
4. Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:
 - a. dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego w tym celu przez pracodawcę,
 - b. odstępy pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego.
5. Przenoszenie przedmiotów długich i o dużej masie powinno odbywać się przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża.

6. W przypadku zespołowego przenoszenia na ramionach przedmiotów, o których mowa w ust. 2, należy zapewnić, aby pracownicy:
 - a. wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę,
 - b. znajdowali się po jednej stronie przenoszonych przedmiotu,
 - c. używali środków ochrony indywidualnej chroniących ramiona.
7. Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych.
 - a. organizacja i metody prac związanych z ręcznym przemieszczaniem materiałów mogących stwarzać zagrożenia w związku z ich właściwościami (żrących, trujących, pyłących) powinny eliminować lub ograniczać te zagrożenia,
 - b. wymagania dotyczące przemieszczania, materiałów wybuchowych oraz butli z gazami sprężonymi określają odrębne przepisy,
 - c. niedopuszczalne jest przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych - gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet.

RĘCZNE PRZENOSZENIE PRZEDMIOTÓW PRZEZ JEDNEGO PRACOWNIKA



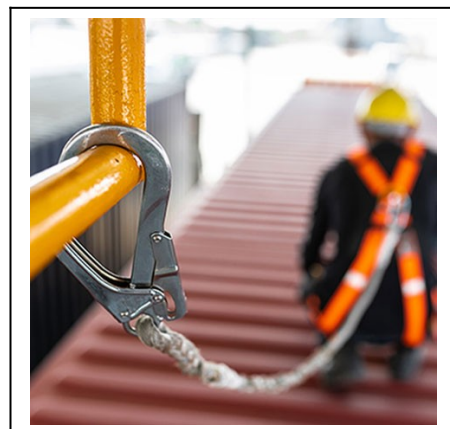
PRACA NA WYSOKOŚCIACH

1. Pracą na wysokości w rozumieniu rozporządzenia jest praca wykonywana na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1,0 m nad poziomem podłogi lub ziemi.
2. Do pracy na wysokości nie zalicza się pracy na powierzchni, niezależnie od wysokości, na jakiej się znajduje, jeżeli powierzchnia ta:
 - a. osłonięta jest ze wszystkich stron do wysokości co najmniej 1,5 m pełnymi ścianami lub ścianami z oknami oszklonymi;
 - b. wyposażona jest w inne stałe konstrukcje lub urządzenia chroniące pracownika przed upadkiem z wysokości.



Wymóg dla powierzchni powyżej 1 m.

1. Powierzchnie pracy oraz przejścia na poziomie powyżej 1 m od powierzchni posadzki lub ziemi, powinny być wyposażone w balustrady o konkretnej konstrukcji, mianowicie:
 - a. poręcz ochronne umieszczone na wysokości 1,1 metra wzwyż i
 - b. poręcz ochronne umieszczone na wysokości 1,1 metra wzwyż i
 - c. pomiędzy poręczą i krawężnikiem, o których mowa powyżej, musi znajdować się poprzeczka lub inny element, który zapobiegnie wypadnięciu pracownika.
2. Organizacja pracy na wysokości:
 - a. ze względu na to, że jest to praca szczególnie niebezpieczna, podlega ona konkretnym zasadom jej organizacji. Część z nich została określona w przepisach i są to:
 - wyznaczenie osób, które będą prowadziły bezpośredni nadzór nad pracami na wysokości,
 - zapewnienie odpowiednich środków zabezpieczających,
 - zapewnienie pracownikom instruktażu o konkretnych wymaganiach.
3. Nadzór
 - a. zwróć uwagę, że nadzór musi być bezpośredni, a więc ciągły. Innymi słowy, jeśli osoba nadzorująca będzie musiała na chwilę oddalić się z miejsca wykonywania prac, to prace te powinny być wstrzymane. Kto może sprawować nadzór? Najlepiej osoba kierująca pracownikami, np. lider, brygadzysta, w budownictwie osoba posiadająca uprawnienia do pełnienia samodzielnych funkcji technicznych.
4. Środki zabezpieczające
 1. mogą to być zarówno środki organizacyjne, jak i techniczne, np.:
 - asekuracja przez innego pracownika,
 - bariery, osłony,
 - sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości,
 - oznakowanie i zabezpieczenie terenu prac.



Uwagi ogólne.

1. Do prac na wysokości może być dopuszczony pracownik pełnoletni, posiadający zaświadczenie o odbyciu szkolenia bhp, w tym instruktażu stanowiskowego, a także orzeczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do pracy na określonym stanowisku pracy oraz zapoznany powinien być z oceną ryzyka zawodowego.
2. Pracownik wykonujący prace na wysokości powinien używać przydzielonej przez pracodawcę odzieży oraz obuwia roboczego i ochronnego, zgodnie z zakładową tabelą przydziału środków ochrony indywidualnej, odzieży i obuwia roboczego.
3. Prace nad poziomem podłogi lub terenu otaczającego mogą być wykonywane tylko przy zastosowaniu odpowiednich urządzeń (podesty robocze), właściwych przy tego rodzaju pracach ochron, zabezpieczeń oraz drabin przystawnych i rozstawnych.
4. Drabiny należy wykorzystywać tylko do krótkotrwałych, lekkich prac o niskim ryzyku upadku, w pozostałych przypadkach należy stosować rusztowania, przy czym:
 - a. drabiny powinny, spełniać wymagania określone w Polskich Normach,
 - b. rusztowania powinny być wykonane i montowane zgodnie z dokumentacją producenta albo projektem indywidualnym.

Podstawowe wymagania bhp dla drabin i rusztowań.

1. Prace na wysokości, na rusztowaniach oraz na drabinie powinny być organizowane i wykonywane w sposób niezmuszający pracownika do wychylania się poza poręcz balustrady lub obrys urządzenia, na którym stoi pracownik (należy umieszczać drabinę dokładnie w miejscu, w którym trzeba wykonać pracę).
2. Drabiny oraz rusztowania powinny być stabilne i zabezpieczone przed nieprzewidywaną zmianą położenia oraz posiadać odpowiednią wytrzymałość na przewidywane obciążenie.
3. Drabiny oraz rusztowania muszą opierać się na stabilnym, trwałym, posiadającym odpowiednie wymiary, nieruchomym podłożu.
4. Drabiny muszą być używane w taki sposób, żeby w każdym czasie zapewniona była możliwość bezpiecznego uchwycenia poręczy lub bezpiecznego wsparcia dla pracowników.
5. Drabiny muszą być używane w taki sposób, żeby w każdym czasie zapewniona była możliwość bezpiecznego uchwycenia poręczy lub bezpiecznego wsparcia dla pracowników.
6. Zapewnić stosowanie przez pracowników sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości, odpowiedniego do rodzaju wykonywanych prac.
7. Zapewnić możliwość wykonywania prac przez co najmniej dwie osoby.
8. Drabina przystawna powinna wystawać o 1 metr ponad powierzchnię, na którą prowadzi, a kąt jej nachylenia powinien wynosić 75° w stosunku do płaszczyzny poziomej.
9. Dopuszcza się wykonywanie robót malarskich przy użyciu drabin rozstawnych tylko do wysokości nieprzekraczającej 4 metrów od poziomu podłogi.
10. Na schodach i innych nierównych powierzchniach należy zastosować wyrównanie poziomów, np. za pomocą elementów przedłużających podłużnice lub użyć drabiny specjalnej (szczeble drabiny powinny pozostawać w pozycji poziomej).
11. Jeżeli ciało pozostaje w jednej, nieruchomej pozycji, praca na drabinie nie powinna być wykonywana dłużej niż przez 30 minut. W przypadku konieczności wykonywania dłuższej pracy, należy wprowadzić przerwy.
12. Przy wykonywaniu robót na wysokości pracownicy powinni być zabezpieczeni pasami ochronnymi z linką umocowaną do stałych elementów konstrukcji budowli.

Czynności przed rozpoczęciem pracy.

1. Należy stosować się do instrukcji producenta opisującej zasady użytkowania drabiny.

2. Przed użyciem drabiny należy sprawdzić ich stan techniczny, w tym stabilność, wytrzymałość na przewidywane obciążenie oraz zabezpieczenie przed nieprzewidywaną zmianą położenia, a także stan techniczny stałych elementów konstrukcji lub urządzeń mających służyć do mocowania linek bezpieczeństwa (jeżeli będą używane).
3. Drabiny rozstawne, muszą być używane i zabezpieczone w taki sposób, aby podczas pracy zapobiec przemieszczaniu się ich różnych części względem siebie.
4. Przed rozpoczęciem pracy sprawdzić środki ochrony osobistej – należy dokonać oględzin stanu technicznego.

Czynności niedozwolone przy używaniu drabin.

1. Używanie drabin niezgodnie z przeznaczeniem.
2. Przekraczanie całkowitego maksymalnego obciążenia wyznaczonego przez producenta drabiny.
3. Używanie drabiny rozstawnej jako przystawnej.
4. Korzystanie z drabin uszkodzonych.
5. Stawianie drabin przed zamkniętymi drzwiami, jeżeli nie są one zamknięte na klucz od strony ustawianej drabiny.
6. Ustawianie drabin w bezpośrednim sąsiedztwie urządzeń lub sprzętu elektrycznego, w sposób stwarzający zagrożenie pracowników używających drabiny lub w miejscu gdzie może wystąpić zagrożenie potrącenia drabiny.
Jeżeli warunek ten nie jest możliwy do spełnienia, należy dokonać niezbędnych zabezpieczeń: np. wyłączyć urządzenia spod napięcia, zastosować przegrody izolacyjne, ogrodzenia, oznakowanie lub wstrzymać ruch.
7. Jednoczesne używanie drabiny przez większą liczbę osób niż jest to dozwolone przez producenta.
8. Wchodzenie i schodzenie z drabiny plecami do niej bez przytrzymywania się przynajmniej jedną ręką (zasada ta obowiązuje także przy przenoszeniu ładunku).
9. Opieranie drabiny przystawnej o śliskie płaszczyzny, o obiekty lekkie lub wywrotne albo o stosy materiałów niezapewniające stabilności drabiny.



10. Przesuwanie, rozsuwanie drabiny podczas korzystania z niej.
11. Korzystanie z telefonów komórkowych w trakcie używania drabiny oraz rusztowania.
12. Wykonywanie robót murarskich i tynkarskich z drabin przystawnych. Wykonywanie robót murarskich i tynkarskich na wysokości powyżej 1 metra należy wykonywać z rusztowań.
13. Stawanie na trzech najwyższych stopniach/szczeblach drabiny przystawnej.
14. Stawanie na dwóch najwyższych stopniach/szczeblach drabiny rozstawnej nie wyposażonej w poręcz.
15. Stawanie okrakiem na drabinie rozstawnej.
16. Przenoszenie drabiny o długości powyżej 4 metrów przez jedną osobę.
17. Wykonywania prac o zmroku.
18. Wykonywania prac w niesprzyjających warunkach atmosferycznych np. wiatr powyżej 10 m/s.
19. Pozostawiania narzędzi i przedmiotów na pomostach roboczych.

20. Zrzucania przedmiotów w dół.
21. Demontowania elementów zabezpieczeń chroniących przed upadkiem z wysokości.



Postępowanie w sytuacjach awaryjnych.

1. Pracownik jest obowiązany 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.
2. O wadach, uszkodzeniach drabin należy niezwłocznie zawiadamiać przełożonego.
3. Pracownik, który uległ wypadkowi, jeżeli stan jego zdrowia na to pozwala, powinien poinformować niezwłocznie o wypadku swojego przełożonego.
4. Każdy pracownik będący świadkiem wypadku, lub który znalazł się w miejscu wypadku, jest obowiązany udzielić pierwszej pomocy poszkodowanym.

Rodzaje zabezpieczeń:

1. Linki – szelki bezpieczeństwa z systemami kotwienia.
2. Bariery ochronne.
3. Siatki ochronne.





WYKAZ PRAC WZBRONIONYCH KOBIECIOM CIĘŻARNYM I KARMIĄCYM PIERSIĄ.

Ochrona kobiet w ciąży i karmiących piersią.

Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym z ręcznym transportem ciężarów.

1. Dla kobiet w ciąży niedopuszczalne są np.:
 - a. wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 2900 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej 7,5 kJ/min;
 - b. ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 3 kg;
 - c. ręczna obsługa elementów urządzeń przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej:
 - przy obsłudze oburęcznej – 12,5 N przy pracy stałej i 25 N przy pracy dorywczej,
 - przy obsłudze jednoręcznej – 5 N przy pracy stałej i 12,5 N przy pracy dorywczej;
 - d. ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia;
 - e. prace w pozycji wymuszonej;
 - f. prace w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej, przy czym czas spędzony w pozycji stojącej nie może jednorazowo przekraczać 15 minut, po którym to czasie powinna nastąpić 15-minutowa przerwa;
 - g. prace na stanowiskach z monitorami ekranowymi – w łącznym czasie przekraczającym 8 godzin na dobę, przy czym czas spędzony przy obsłudze monitora ekranowego nie może jednorazowo przekraczać 50 minut, po którym to czasie powinna nastąpić co najmniej 10-minutowa przerwa, wliczana do czasu pracy.
2. Dla kobiet karmiących dziecko piersią niedopuszczalne są:
 - a. wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 4200 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej – 12,5 kJ/min;
 - b. ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej: 6 kg– przy pracy stałej, a 10 kg– przy pracy dorywczej;
 - c. ręczna obsługa elementów urządzeń (dźwigni, korb, kół sterowniczych itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej przy obsłudze oburęcznej: 25 N przy pracy stałej i 50 N przy pracy dorywczej. Przy obsłudze jednoręcznej: 10 N przy pracy stałej i 25 N przy pracy dorywczej;
 - d. ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg– na wysokość ponad 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m;
 - e. ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

Prace w narażeniu na hałas lub drgania.

Dla kobiet w ciąży niedopuszczalne są:

1. Prace w warunkach narażenia na hałas, którego:
 - a. poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 65 dB,
 - b. szczytowy poziom dźwięku C przekracza wartość 130 dB,
 - c. maksymalny poziom dźwięku A przekracza wartość 110 dB;
2. Prace w warunkach narażenia na hałas infradźwiękowy, którego równoważny poziom ciśnienia akustycznego skorygowany charakterystyką częstotliwościową G, odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy, przekracza wartość 86 dB;
3. Prace w warunkach narażenia na hałas ultradźwiękowy, którego:
 - a. równoważne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwościach środkowych od 10 kHz do 40 kHz, odniesione do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy,
 - b. maksymalne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwościach środkowych od 10 kHz do 40 kHz;
4. Przekraczają wartości określone w tabeli (2),
5. Wszystkie prace w warunkach narażenia na drgania o ogólnym oddziaływaniu na organizm człowieka.

Prace w kontakcie ze szkodliwymi czynnikami biologicznymi.

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią niedopuszczalne są:

1. Prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zapalenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, toksoplazmą;

Prace w narażeniu na działanie szkodliwych substancji chemicznych.

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią niedopuszczalne są:

1. Prace w narażeniu na działanie czynników rakotwórczych i o prawdopodobnym działaniu rakotwórczym, określonym w odrębnych przepisach;
2. Prace w narażeniu na substancje chemiczne niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy, np.: leki cytostatyczne, mangan, syntetyczne estrogeny i progesterony, tlenek węgla, ołów i jego związki organiczne i nieorganiczne, rtęć i jej związki organiczne i nie-organiczne;
3. Prace w narażeniu na działanie rozpuszczalników organicznych, jeżeli ich stężenia w środowisku pracy przekraczają wartości 1/3 naj-wyższych dopuszczalnych stężeń.

Prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi lub psychicznymi.

Dla kobiet w ciąży prace na wysokości niedopuszczalne są:

1. Poza stałymi galeriami, pomostami, podestami i innymi stałymi podwyższeniami, mającymi pełne zabezpieczenie przed upadkiem (bez potrzeby stosowania środków ochrony indywidualnej przed upadkiem),
2. Wchodzenie i schodzenie po drabinach i klamrach.

PRACE MAGAZYNOWO - ODKŁADCZE.

Organizacja pracy w takich miejscach powinna zapewniać pełne bezpieczeństwo obecnym tam pracownikom oraz osobom postronnym. Po stronie pracodawcy leżeć będzie obowiązek właściwej organizacji pracy, zgodnej z zasadami BHP i Kodeksem Pracy. Pracownicy z kolei powinni zostać odpowiednio przeszkoleni, przejść instruktaż stanowiskowy i posiadać odpowiednie uprawnienia do kierowania pojazdami np. wózkami widłowymi.

Praca na obszarze magazynu powinna być zorganizowana tak, aby:

1. Zapewnić pracownikom dostęp do niezbędnych instrukcji stanowiskowych - w tym składowania materiałów.
2. Składowanie wszelkiego rodzaju materiałów przebiegało zgodnie z zasadami zapisanymi w instrukcjach.
3. Utrzymywać drożność wszelkich ciągów komunikacyjnych.
4. Nie tarasować wszelkich wyjść bezpieczeństwa i dróg ewakuacyjnych. Dotyczy to również dostępu do sprzętu przeciwpożarowego (węże, gaśnice).
5. Utrzymywać w nienagannym stanie technicznym wszelkiego typu sprzęt i narzędzia do transportu i magazynowania materiałów (zgodnie z zaleceniami producenta).
6. Zapewnić pracownikom łatwy i szybki dostęp do środków ochrony osobistej - w tym apteczek.
7. Zachować bieżący i niezakłócony nadzór nad przebiegiem poszczególnych prac magazynowych.

Priorytetem jest m.in. bezpieczna organizacja miejsca pracy i zapewnienie swoim pracownikom dostępu do niezbędnych szkoleń i badań lekarskich, które związane są ze ściśle wykonywanym zawodem. Nie można tu zapomnieć o zapewnieniu pracownikom odpowiednich środków ochrony indywidualnej - w tym odzieży BHP i obuwia roboczego.

Pracodawca w magazynie zobowiązany jest również do zapewnienia łatwego dostępu do wszelkiej maści instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy - odnoszących się zarówno do konkretnego stanowiska pracy, jak i urządzeń i sprzętu wykorzystywanego w magazynie.

Ponadto pracodawca na terenie magazynu powinien zapewnić:

1. Niezbędne rozwiązania technologiczne, które ograniczą konieczność ręcznego transportowania materiałów.
2. Bezpieczne, stabilne i wytrzymałe regały, służące do przechowywania materiałów – w tym zabezpieczone przed przewróceniem.
3. Równe podłoże w ciągach komunikacyjnych oraz stosowne oznakowanie miejsc, które opatrzone są ryzykiem zagrożenia zdrowia lub życia pracowników.
4. Właściwe rozmieszczenie tabliczek informujących o dopuszczalnym obciążeniu regałów.

Przechowywane materiały – przede wszystkim nie powinny zalegać na drogach transportowych. Ich przechowywanie należy zorganizować w ten sposób, aby w maksymalnym stopniu ograniczyć ryzyko uszkodzenia mechanicznego, zalania lub samozapłonu. Składowanie materiałów wymaga zachowania wszelkich środków ostrożności. Ładunek nie powinien stanowić zagrożenia dla poruszających się po magazynie pracowników. Bardzo ważna kwestia dotyczy także rodzaju przechowywanego ładunku do możliwości konstrukcyjnych budynku. Zabronione jest składowanie materiałów niebezpiecznych (łatwopalnych, wybuchowych, żrących itp.) w halach magazynowych, które nie są do tego przeznaczone! Podobna restrykcja dotyczy przechowywania ładunków bezpośrednio pod napowietrznymi liniami elektroenergetycznymi lub w odległości mniejszej niż 2 metry w przypadku linii niskiego napięcia, 5 metrów dla linii o napięciu do 15 kV, 10 metrów dla napięć do 30 kV i 15 metrów w przypadku linii o napięciu przekraczającym 30 kV.

Magazynowanie 2



Regały powinny mieć odpowiednio wytrzymałą i stabilną konstrukcję oraz zabezpieczenia przed przewróceniem się. Szerokość odstępów między regałami powinna być odpowiednia do stosowanych środków transportowych oraz umożliwiać bezpieczne operowanie tymi środkami i ładunkami.

PRACE BIUROWE – PRACA PRZY KOMPUTERZE.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRACOWNIKA PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY:

Pracownik obsługujący komputer i drukarkę powinien:

1. Posiadać aktualne badania lekarskie potwierdzone przez lekarza zaświadczeniem lekarskim.
2. Posiadać przeszkolenie wstępne, ogólne i instruktaż stanowiskowy bhp oraz instruktaż w zakresie ochrony p.poż., zapoznany z oceną ryzyka zawodowego,
3. Do obsługi komputera i drukarki przystąpić punktualnie, będąc wypoczętym i trzeźwym.
4. Przygotować stanowisko pracy do wykonywania powierzonego zadania:
 - a. przewietrzyć pomieszczenie, jeżeli zachodzi taka potrzeba,
 - b. przystosować biurko i krzesło do wymiarów swojego ciała, zapewnić sobie odpowiedni podnózek itp.,
 - c. zapewnić sobie odpowiednie oświetlenie stanowiska.
5. Sprawdzić kompletność technicznego wyposażenia komputera i drukarki, określonego odrębnym wykazem.
6. Ustawić komputer i drukarkę we właściwej pozycji do ich eksploatacji, sprawdzić poprawność ustawienia sprzętu pomocniczego.
7. Odpowiednio przygotować komputer do pracy, a między innymi:
 - a. podłączyć go do sieci elektrycznej,
 - b. nacisnąć przycisk zasilania komputera i monitora,
 - c. próbnie wyświetlić na ekranie monitora dowolną informację z programu znajdującego się na twardym dysku lub na dyskietce,
 - d. dokonać regulacji kontrastu i jasności pomiędzy znakami a tłem, w zależności od wymogów, potrzeb oraz aktualnych warunków pomieszczeniu,
 - e. w razie potrzeby zastosować odpowiedni filtr (ekran ochronny) dla likwidacji zagrożeń.
8. Przygotować odpowiednie dane (informacje) lub dokumenty, które będą wykorzystywane podczas pracy przy obsłudze komputera.
9. Przygotować właściwe programy użytkowe do ich eksploatacji zgodnie z przeznaczeniem.
10. Po wykonaniu w/w czynności i upewnieniu się, że nie ma żadnych zagrożeń ani przeciwwskazań, uruchomić program zgodnie z obowiązującymi zasadami i instrukcjami szczegółowymi.
11. Wszystkie zauważone usterki i mankamenty na stanowisku, natychmiast zgłosić odpowiednim służbom konserwacyjnym, a o fakcie tym zawiadomić swojego bezpośredniego przełożonego.

ZASADNICZE CZYNNOŚCI PRACOWNIKA OBSŁUGUJĄCEGO KOMPUTER I DRUKARKĘ:

Pracownik obsługujący komputer i drukarkę powinien:

1. Odczytywać dane z dokumentów i wprowadzać je do komputera w razie potrzeby uruchamiać (włączać) drukarkę celem otrzymania wydruku.
2. Porównywać podstawowe dane oraz analizować je dla właściwego uzyskania założonych wyników.
3. Powodować zapisy zbiorów roboczych na dyskach.
4. Korzystać w sposób skuteczny z posiadanego programu dla rozwiązywania istniejących problemów i uzyskiwania właściwych rozwiązań według ustalonych wcześniej założeń.
5. W przypadku konstruowania nowych rozwiązań, dokonywać analizy całego szeregu przypadków.
6. W maksymalnym stopniu wykorzystywać możliwości komputera dla rozwiązywania określonych problemów.
7. Każde otrzymane zadanie rozwiązywać starannie, wykorzystując wszystkie możliwości komputera.
8. Komputer i drukarkę obsługiwać tylko zgodnie z instrukcją obsługi zawartą w dokumentacji producenta, nie stwarzając zagrożeń przez ich niewłaściwe użytkowanie.
9. W przypadku zaniku prądu, zespół komputer-drukarka wyłączyć spod napięcia.
10. Podczas korzystania z komputera i drukarki, całą swą uwagę koncentrować na ich działaniu, a w przypadku zauważenia jakichkolwiek usterek, pracę przerwać, zawiadomić właściwe służby konserwatorskie oraz swojego bezpośredniego przełożonego o zaistniałej sytuacji.
11. Na stanowisku pracy zachować ład i porządek.
12. Wszystkie zadania pomocnicze związane z obsługą komputera i drukarki wykonywać sumiennie, z zachowaniem bezpiecznych metod pracy, do zadań tych należą między innymi:
 - a. konieczna wymiana używanych dyskietek, płyt cd itp.
 - b. tworzenie tzw. "kopii bezpieczeństwa",
 - c. tworzenie zapasowych kopii plików,
 - d. zmiana kontrastu lub jasności obrazu na ekranie monitora,
 - e. stałe dostarczanie papieru do drukarki,
 - f. wymiana taśmy barwiącej, pojemników z tuszem lub tonerem,
 - g. właściwa i skuteczna ochrona komputera i drukarki przed dostępem do nich osób postronnych,
 - h. okresowo dokonywać sprawdzenia dysków programem antywirusowym.
13. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do bezpiecznej obsługi komputera i drukarki, zgłosić się po dodatkowe instrukcje i wysłuchać wskazówek przedstawiciela służby konserwatorskiej (z odpowiednimi uprawnieniami) i dostosować się do jego poleceń.
14. Każdy wypadek przy pracy z komputerem (np. porażenie prądem, upadek urządzenia na pracownika itp.) natychmiast zgłaszać swojemu bezpośredniemu przełożonemu (dyrektorowi szkoły), a stanowisko zostawić w takim stanie w jakim wypadek nastąpił, aż do przybycia Zespołu Powypadkowego (dotyczy to przede wszystkim wypadków ciężkich, zespołowych lub śmiertelnych). Poszkodowanym udzielić pierwszej pomocy



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

CZYNNOŚCI ZAKAZANE OBSŁUGUJĄCEMU KOMPUTER I DRUKARKE:

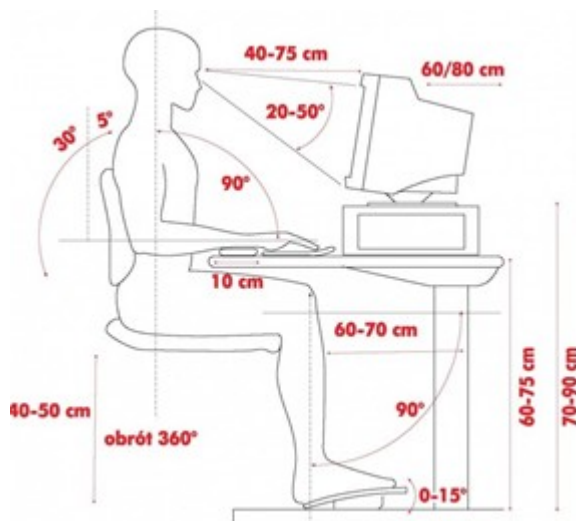
Pracownikowi obsługującemu komputer i drukarkę zabrania się przede wszystkim:

1. Używania dysków lub programów niewiadomego pochodzenia, między innymi, aby nie “wprowadzić” do komputera tzw. “wirusa”.
2. Czyszczenia urządzeń (komputer, drukarkę) na mokro będących pod napięciem.
3. Używania do czyszczenia komputera i drukarki rozpuszczalników lub innych łatwopalnych i niebezpiecznych płynów.
4. Spożywania posiłków i płynów na stanowisku pracy obsługi komputera.
5. Gromadzenia i przechowywania na stanowisku płynów niebezpiecznych i łatwopalnych.
6. Przechowywania na stanowisku obsługi komputera różnego rodzaju magnesów, metali namagnesowanych lub noszenia biżuterii o takich właściwościach.
7. Samowolnego naprawiania komputera lub drukarki bez odpowiednich uprawnień, a dotyczy to również sprzętu i wyposażenia stanowiskowego stanowiącego główne zasilanie urządzeń energią elektryczną.
8. Zezwalanie na obsługę komputera osobom postronnym.
9. Używanie komputera, jeżeli jest niesprawny do lub istnieje prawdopodobieństwo przebiecia prądu elektrycznego.
10. Pozostawienia komputera i drukarki bez nadzoru.
11. Stosowania niebezpiecznych metod obsługi komputera, które mogą spowodować zagrożenia wypadkowe.
12. Spożywania napojów alkoholowych, brania udziału w niebezpiecznych “zabawach” czy „żartach”, stwarzających zagrożenia.

CZYNNOŚCI PRACOWNIKA PO ZAKOŃCZENIU PRACY:

1. Wyłączyć zasilanie sprzętu.
2. Uporządkować i sprzątnąć stanowisko pracy.
3. Wyrzucić kurz miękką szmatką z powierzchni blatów, biurka, urządzeń i sprzętu.
4. Zabezpieczyć urządzenia przed dostępem osób niepowołanych.

ERGONOMIA STANOWISKA PRACY



Przerwy w pracy

- ▶ Po każdej godzinie pracy 5 – 10 minutowa przerwa.
- ▶ Jeśli jest to nie możliwe to raz na 2 godziny 15 minutowa przerwa.
- ▶ W przerwach należy odpocząć od pozycji siedzącej.
- ▶ Nie powinno się odpoczywać na przykład grając w gry komputerowe.
- ▶ Powinno się wykorzystać przerwę w taki sposób aby całe ciało odpoczęło od pracy przy komputerze.



1. Konstrukcja stołu powinna umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury. Szerokość i głębokość stołu zapewnia: wystarczającą powierzchnię do łatwego posługiwania się elementami wyposażenia stanowiska i wykonywania czynności związanych z rodzajem pracy, ustawienie klawiatury z zachowaniem odległości nie mniejszej niż 100 mm między klawiaturą a przednią krawędzią stołu, ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika, to jest w zasięgu jego kończyn górnych, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.
2. Wysokość stołu oraz siedziska krzesła powinna zapewniać: naturalne położenie kończyn górnych przy obsłudze klawiatury, z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem; odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora w zakresie $20^{\circ} \div 50^{\circ}$ w dół (licząc od linii poziomej na wysokości oczu pracownika do linii poprowadzonej od jego oczu do środka ekranu), przy czym górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu pracownika; odpowiednią przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu.
3. Krzesło stanowiące wyposażenie stanowiska pracy posiada: dostateczną stabilność, przez wyposażenie go w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnyymi; wymiary oparcia i siedziska, zapewniające wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów; regulację wysokości siedziska w zakresie $400 \div 500$ mm, licząc od podłogi; regulację wysokości oparcia oraz regulację pochylenia oparcia w zakresie: 5° do przodu i 30° do tyłu; wyprofilowanie płyty siedziska i oparcia odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa i odcinka udowego kończyn dolnych; możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360° ; podłokietniki.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

4. Oświetlenie zapewnia komfort pracy wzrokowej, a szczególnie:
 - a. poziom natężenia oświetlenia powinien spełniać wymagania określone w Polskich Normach,
 - b. należy ograniczyć oślnienie bezpośrednie od opraw, okien, przezroczystych lub półprzezroczystych ścian albo jasnych płaszczyzn pomieszczenia oraz oślnienie odbiciowe od ekranu monitora, w szczególności przez stosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych, instalowanie żaluzji lub zasłon w oknach.
5. Pracownik powinien zapewnić sobie 5-minutową przerwę, wliczaną do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.
6. Wilgotność względna powietrza w pomieszczeniach przeznaczonych do pracy z monitorami ekranowymi nie powinna być mniejsza niż 40%.
7. Podczas pracy stanowisko pracy pracownika powinno obejmować co najmniej 2m² wolnej powierzchni podłogi.
8. Stanowisko pracy powinno być utrzymywane w czystości i porządku.
9. Instalacje i urządzenia elektryczne powinny być tak wykonane i eksploatowane, aby nie narażały pracowników na porażenie prądem elektrycznym, przepięcia atmosferyczne, szkodliwe oddziaływanie pól elektromagnetycznych oraz nie stanowiły zagrożenia pożarowego, wybuchowego i nie powodowały innych szkodliwych skutków.
10. Stanowisko pracy powinno zapewniać dostateczną wentylację pomieszczenia (naturalna lub mechaniczna); wilgotność względna powietrza nie powinna być mniejsza niż 40%.
Temperatura w pomieszczeniu pracy temperatura nie może być niższa niż 18°C (291 K).

PRACE ELEKTRYCZNE - ELEKTRYK

Uwagi ogólne

Do samodzielnej pracy jako elektryk - elektromonter w zakładzie może przystąpić pracownik który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz:

1. Posiada aktualne szkolenie bhp, badanie medycyny pracy oraz zapoznany został z oceną ryzyka zawodowego.
2. Posiada odpowiednie kwalifikacje zawodowe i ukończył 18 lat.
3. Posiada uprawnienia SEP (SEP - Stowarzyszenia Elektryków Polskich) i dozorowe.
4. Wyposażony został w środki ochrony osobistej.

Pracownik przystępujący do pracy ponadto powinien być: wypoczęty oraz w stanie nie wskazującym na spożycie alkoholu i narkotyków i ubrany w odzież roboczą, ochronną, wypoczęty i trzeźwy.

Winien to być pracownik pełnoletni legitymujący się: odpowiednim wykształceniem i przeszkoleniem.



Przed rozpoczęciem pracy

Pracownik powinien:

1. Ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy - ubranie robocze, buty robocze na gumowej podeszwie, rękawice gumowe oraz ochronne, nakrycie głowy. Jeśli istnieje taka potrzeba powinien być zabezpieczony w dielektryczny hełm, okulary ochronne, dielektryczne kalosze. Zdjąć także z rąk wszystkie zbędne przedmioty takie jak biżuteria itp.
2. Wysłuchać szczegółowego instruktażu od zwierzchnika. Ewentualne nieścisłości dotyczące przebiegu wykonywanych czynności wyjaśnić tak, by realizowane zadanie przebiegało w sposób bezpieczny.

3. Przygotować niezbędny sprzęt, narzędzia i pomoce: sprzęt izolacyjny chroniący przed porażeniem prądem elektrycznym - cęgi izolujące do bezpieczników lub drążki izolacyjne,
 - a. izolowane narzędzia potrzebne do wykonywania zadań - śrubokręty, cęgi uniwersalne,
 - b. wskaźniki wysokiego napięcia - neonówki, wskaźniki niskiego napięcia, uzgadniacze faz,
 - c. wskaźniki prądu - cęgi Dietza, sprzęt chroniący przed bezpośrednim działaniem prądu elektrycznego,
 - d. okulary ochronne, rękawice brezentowe, pasy bezpieczeństwa, dielektryczny hełm i kalosze,
 - e. gumowe dywaniki i chodniki, pomosty izolacyjne.

UWAGA

W razie stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń, czy usterek nie wolno podejmować pracy. Należy niezwłocznie powiadomić o tym swojego bezpośredniego przełożonego w celu szybkiej ich likwidacji. Dopiero po upewnieniu się, że zostały one usunięte pracownik może przystąpić do wykonania zadania.

W czasie pracy

1. Ścisłe stosować się do zaleceń: instrukcji bhp oraz poleceń i wskazówek przełożonych.
2. Podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych. Pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy. Wykonuj tylko prace tylko zlecone przez bezpośredniego przełożonego.
3. Materiały używane podczas procesu pracy składować tak, by nie stwarzały żadnych zagrożeń wypadkowych. Narzędzia powinny być odkładane na ściśle wyznaczone miejsca.
4. Miejsce wykonywania prac elektrycznych, montażowych czy serwisowych zawsze bezwzględnie powinny być zabezpieczone i oznakowane.

Do zadań wykonywanych przez elektryka - elektromontera należą między innymi

1. Stała konserwacja tablic rozdzielczych wewnętrznych linii zasilających i konserwacja instalacji i osprzętu elektrycznego w pomieszczeniach ogólnego użytku lub w miejscach ogólnie niedostępnych.
2. Sprawdzanie prawidłowości podłączeń i połączeń, czyszczenie styków, wymiana i uzupełnianie osprzętu elektrycznego, wymiana instalacji elektrycznej, usuwanie awarii, wykonywanie pomiarów instalacji elektrycznej oraz wykonywanie innych prac konserwatorskich i naprawczych dotyczących instalacji elektrycznej.
3. Stała konserwacja i prace serwisowe urządzeń, instalacji oraz linii produkcyjnych i technologicznych.

Do zadań wykonywanych przez elektryka zajmującego się konserwacją i naprawą maszyn należy

1. Przeprowadzanie bieżących konserwacji i napraw oraz inne działania konserwatorsko- naprawcze zgodnie z zakresem obowiązków na danym stanowisku.
2. Podczas prac wykonywanych w wykopie pracownik powinien zachować niezbędne środki bezpieczeństwa: wykopy ogrodzić i odpowiednio oznakować i odeskować zgodnie z wymogami prawa budowlanego. W razie zaistnienia niebezpieczeństwa wystąpienia gazu stosować ochrony osobiste.
3. Przy pracach wykonywanych w studzienkach, przewodach kanalizacyjnych, zbiornikach winny być wykonywane przy asekuracji pracownika z zewnątrz. Zabronione jest używanie podczas wykonywania takich prac ognia otwartego.
4. Jeśli prace są wykonywane na wysokości pracownik pracujący na stanowisku elektryka winien stosować ochrony osobiste - pasy lub szelki bezpieczeństwa, kask ochronny.
5. Wszelkie narzędzia i pomoce przenosić należy w odpowiednich do tego torbach.

6. Pracownik powinien odpowiednio oznakować i zabezpieczyć miejsce gdzie wykonywana jest naprawa - zgodnie z przepisami budowlanymi.

Pracownikowi nie wolno

1. Nie stosować się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych.
2. Stosować niebezpieczne metody pracy, tak, by stwarzać zagrożenia dla siebie, czy otoczenia, np. wykonywanie naprawy instalacji, która jest pod napięciem.
3. Pracować niechlujnie, bez zachowania zasad prawidłowej pracy na stanowisku elektryka.
4. Wykonywać prac niezgodnych z przepisami lub wykonywania przyłączeń, które mogą zmienić warunki bezpieczeństwa w danym układzie elektrycznym.
5. Używać niesprawnych narzędzi, zużytych, zaoliwionych czy pracować bez ochron osobistych.
6. Wykonywania wymiany bezpieczników topikowych, sprawdzania napięcia bez okularów ochronnych.
7. Pracować na wysokości nie mając do wykonywania takich prac uprawnień.
8. Pracować na wysokości kiedy to stanowisko nie jest odpowiednio zabezpieczone poręczami, siatkami ochronnymi. Pracownik zaś winien być zabezpieczony pasami lub szelkami bezpieczeństwa - usuwać osłon czy znaków zabezpieczających, dotykać przewodów elektrycznych będących pod napięciem, oświetlać stanowiska pracy lampami przenośnymi o napięciu większym niż 24 V, dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy jakichkolwiek osób bez wiedzy przełożonego, przeszkadzać innym w pracy, tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu ppoż. i wyłączników prądu elektrycznego.
9. Podejmować pracy osobom nieuprawnionym.
10. Użytkowania urządzeń i instalacji niezgodnych z wymaganiami bezpieczeństwa porażeniowego, pożarowego i wybuchowego oraz instalacji prowizorycznych.
11. Stosować prowizoryczne naprawy (bezpieczników) przy obsłudze instalacji elektrycznej.
12. Przekraczania określonych parametrów pracy urządzenia lub instalacji elektrycznej określonych w dokumentacji techniczno-eksploatacyjnej lub instrukcji obsługi.
13. Stosowania urządzeń i instalacji elektrycznej bez ważnych i wymaganych przeglądów i pomiarów spełniających wymagania techniczno - eksploatacyjne.
14. Użytkowania urządzeń i instalacji elektrycznej niesprawnych technicznie.
15. Pozostawiania swobodnego dostępu do urządzeń i instalacji elektrycznych osobom postronnym.
16. Pozostawiania bez dozoru urządzeń elektrycznych pracujących.

Po zakończeniu pracy należy

1. Dokładnie oczyścić stanowisko robocze, ułożyć narzędzia i przyrządy pomocnicze, oczyścić używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania.
2. Upewnić się czy pozostawione stanowisko i urządzenia nie stworzą żadnych zagrożeń dla otoczenia, przekazać informacje o stanie zaawansowania wykonywanych prac swojemu przełożonemu.
3. Wyłączyć dopływ energii elektrycznej od maszyny i uporządkować stanowisko robocze.

Uwagi dodatkowe

Głównymi źródłami zagrożeń wypadkowych w zakładach przemysłowych związanych z porażeniami prądem są: niezabezpieczone, zwisające przewody pod napięciem, stykanie się tychże przewodów z wyposażeniem zakładowym, lekceważenie przepisów i instrukcji obsługi parku maszynowego, brak lub zły stan uziemień ochronnych lub zerowania, zabrudzone izolatory, zachowywanie nieczynnych przewodów elektrycznych, które mogą być pod napięciem, stosowanie prowizorycznych przewodów

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

elektrycznych, zły stan wyłączników, zabezpieczeń, oporników rozruchowych, brak zabezpieczeń urządzeń lub ich części będących pod napięciem, brak prawidłowych oznakowań, na urządzeniach, czy kablach będących pod napięciem, brak schematów sieci, co utrudnia wykonywanie napraw.

Instalacje i urządzenia elektryczne powinny być tak wykonane i eksploatowane, aby nie narażały pracowników na porażenie prądem elektrycznym, przepięcia atmosferyczne, szkodliwe oddziaływanie pól elektromagnetycznych oraz nie stanowiły zagrożenia pożarowego, wybuchowego i nie powodowały innych szkodliwych skutków.



PRACE PORZĄDKOWO – GOSPODARCZE – SPRZĄTANIE.

Uwagi ogólne

Do samodzielnej pracy na stanowisku sprzątaczkę może przystąpić pracownik który uzyskał zezwolenie na pracę przy nim od bezpośredniego przełożonego - dyrektora szkoły oraz:

1. Posiada ważne przeszkolenie BHP i PPOŻ.
2. Posiada ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań, poświadczone zaświadczeniem lekarskim lekarza medycyny pracy.
3. Posiada odpowiednie kwalifikacje zawodowe.
4. Ukończył 18 lat.

Pracownik przystępujący do pracy ponadto powinien być:

1. Wypoczęty.
2. W stanie nie wskazującym na spożycie alkoholu i narkotyków.
3. Ubrany w odzież roboczą, ochronną.



Czynności przed rozpoczęciem pracy

Pracownik powinien:

1. Szczegółowo zapoznać się ze stanowiskową instrukcją bhp znajdującą się na stanowisku pracy.

2. Ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy (fartuch roboczy, rękawice ochronne, nakrycie głowy, odpowiednie buty). Zdjąć także z rąk wszystkie zbędne przedmioty takie jak biżuteria itp.
3. Zapewnić dobre oświetlenie.
4. Usunąć wszystkie zbędne przedmioty znajdujące się w miejscu pracy.
5. Upewnić się czy rozpoczęcie pracy nie spowoduje zagrożeń dla osób przebywających na tym stanowisku pracy lub w jego bezpośrednim otoczeniu.
6. Zapoznać się z zadaniami na dzień bieżący.

W czasie pracy

1. Ścisłe stosować się do zaleceń:
 - a. stanowiskowej instrukcji bhp.
 - b. poleceń i wskazówek dyrektora szkoły i kierownika gospodarczego.
2. Podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych.
3. Pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy.
4. Systematycznie usuwać śmieci.
5. Worki wypełnione odpadkami papieru, makulaturą itp. należy usuwać do zasobników poza budynkiem.
6. Wykonywać prace tylko zlecone przez bezpośredniego przełożonego i kierownika gospodarczego.
7. Materiały używane podczas procesu pracy składować tak, by nie stwarzały żadnych zagrożeń wypadkowych. Narzędzia powinny być odkładane na ściśle wyznaczone miejsca.
8. W razie konieczności opuszczenia swojego stanowiska pracy pracownik zobowiązany jest zatrzymać obsługiwane maszyny (np. odkurzacze froterki), które mogą spowodować jakiegokolwiek zagrożenia.
9. W przypadku przerwy w dostawie prądu należy wyłączyć obsługiwane urządzenia.
10. W razie wątpliwości co do obsługi urządzeń, czy stosowanych metod pracy pracownik winien zwrócić się do przełożonego lub przeszkolonych fachowców o szczegółowe instrukcje. Pracę może podjąć ponownie po usunięciu wątpliwości i (najlepiej) pod fachowym dozorem przełożonego.

Pracownikowi nie wolno

1. Nie stosować się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych.
2. Stosować niebezpieczne metody pracy, tak, by stwarzać zagrożenia dla siebie, czy otoczenia.
3. Jeśli podłogi są pastowane należy ustawiać tabliczki „Uwaga świeżo pastowane”.
4. Palenie i używanie otwartego ognia zabronione.
5. Składać szmat na grzejnikach i przewodach centralnego ogrzewania.
6. Stosować do mycia podłóg benzyny, czy innych palnych rozpuszczalników.
7. Pracowania bez nakazanych ochron osobistych.
8. Usuwać osłon czy znaków zabezpieczających.
9. Naprawiać samodzielnie sprzęt, który wykorzystuje podczas wykonywanej pracy.
10. Naprawiać urządzeń elektrycznych.
11. Dotykać przewodów elektrycznych będących pod napięciem.
12. Oświetlać stanowiska pracy lampami przenośnymi o napięciu większym niż 24 V.
13. Dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy jakichkolwiek osób bez wiedzy przełożonego.
14. Przeszkadzać innym w pracy.

15. Tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu przeciwpożarowego i wyłączników prądu elektrycznego.



Po zakończeniu pracy

1. Wyłączyć dopływ energii w sprzątanym pomieszczeniu.
2. Sprawdzić, czy są wyłączone wszystkie urządzenia elektryczne, czy są zakręcone krany wodne, czy zamknięty jest dopływ gazu do pomieszczeń (uprzednio sprawdzić, czy np. w pochłaniaczu odkurzacza nie utkwiał tłący się niedopałek papierosa).
3. Dokładnie oczyścić stanowisko robocze, ułożyć narzędzia i przyrządy pomocnicze w miejscach na to przeznaczonych.
4. Oczyścić używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania.
5. Upewnić się czy pozostawione stanowisko i urządzenia nie stworzą żadnych zagrożeń dla otoczenia.
6. Przekazać informacje o stanie zaawansowania wykonywanych prac swojemu bezpośredniemu przełożonemu.
7. Pozamykać pomieszczenia po zakończeniu sprzątania.
8. Odnieść klucze od sprzątanym pomieszczeń na ustalone miejsce ich przechowywania.

Uwagi dodatkowe

W przypadku prac porządkowych wykonywanych na zewnątrz budynku należy:

1. Dostosować odzież wierzchnią do panujących warunków atmosferycznych.
2. Nie używać elektronarzędzi, gdy pada deszcz lub śnieg.
3. Bezwzględnie stosować się do instrukcji ruchu wewnątrz zakładowego.
4. Założyć kamizelkę odbłaskową w razie potrzeby.
5. Oznakować miejsca wykonywanych prac.

W przypadku prac wykonywanych w laboratorium należy:

1. Stosować środki ochrony osobistej.
2. Segregować śmieci zgodnie z instrukcją wewnętrzną – odpady medyczne.
3. W razie wystąpienia zagrożenia biologicznego odstąpić od pracy i zgłosić fakt bezpośredniemu przełożonemu.
4. Nigdy nie wykonywać prac porządkowych na własną rękę, gdy trwają prace laboratoryjne lub czynne są urządzenia i aparatury diagnostyczne lub badawcze.
5. Prace porządkowe przeprowadzać zgodnie z regulaminem obowiązującym we firmie.

Bez względu na miejsce wykonywania prac należy:

1. Zawsze stosować środki ochrony osobistej.
2. Zapoznać się z kartami charakterystyk środków czystości.
3. Środki czystości używać zgodnie z ich przeznaczeniem.
4. Środki czystości przechowywać tylko w miejscach do tego celu przeznaczonych i oznakowanych.

5. Nie wolno przelewać środków czystości do opakowań zastępczych.
6. Wykonywać pracę w taki sposób, aby nie stworzyć zagrożenia dla innych osób.
7. Miejsca niebezpieczne (mokre, śliskie) należy właściwie oznakować.
8. Wszelkie urządzenia zasilane prądem elektrycznym obsługiwać zgodnie z instrukcją obsługi.
9. Nie wolno naprawiać, konserwować ani serwisować urządzeń elektrycznych.



PRACE PRZY UŻYCIU ELEKTRONARZĘDZI I NARZĘDZI SPALINOWYCH

Wymagania ogólne

Do samodzielnej pracy może przystąpić pracownik który uzyskał zezwolenie na pracę przy nim od bezpośredniego przełożonego oraz:

1. Posiada ważne przeszkolenie z zakresu BHP, PPOŻ., oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
2. Posiada ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań, poświadczone zaświadczeniem lekarskim lekarza medycyny pracy.
3. Zapoznany został z dokumentacją oceny ryzyka zawodowego.
4. Ukończył 18 lat.

Pracownik przystępujący do pracy ponadto powinien być:

1. Wypoczęty, w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.
2. W stanie nie wskazującym na spożycie alkoholu i narkotyków.
3. Ubrany w odzież roboczą, ochronną.

Czynności przed rozpoczęciem pracy

1. Dokładnie zapoznać się z dokumentacją wykonawczą i instrukcją obsługi urządzenia.
2. Sprawdzić stan techniczny urządzeń mechanicznych i oświetlenia stanowiska, a w szczególności stan instalacji elektrycznej w tym przyłączy, czy narzędzie jest wykonane w I czy II klasie izolacji (II klasa izolacji oznaczona jest na tabliczce znamionowej znakiem i takie narzędzie nie wymaga podłączenia do gniazdka z kołkiem uziemiającym).
3. Sprawdzić czy nie ma widocznych uszkodzeń korpusu narzędzia, czy przewód zasilający i wtyczka nie są uszkodzone
4. Sprawdzić czy nie jest uszkodzone lub zanieczyszczone gniazdko przyłączeniowe.
5. Sprawdzić czy narzędzie skrawające (wiertło, frez, tarcza szlifierska itp.) jest w dobrym stanie (tarcze szlifierskie powinny odpowiadać liczbie dopuszczalnych obrotów parametrom narzędzia, nie mogą być popękane).
6. Prawidłowo i mocno zamocować narzędzia skrawające w uchwycie.

7. Sprawdzić na biegu luzem czy narzędzie pracuje równo, bez drgań i bez nadmiernego hałasu oraz czy sprawny jest wyłącznik.
8. Sprawdzić czy jest uzupełnione paliwo, czy nie pojawiły się wycieki płynów eksploatacyjnych lub paliwa, a w razie potrzeby uzupełnić

Pracownik uruchamiający urządzenie powinien przed dokonaniem tej czynności sprawdzić dokładnie, czy jego uruchomienie nie grozi wypadkiem.

1. Próbnie uruchomić zmechanizowane urządzenia i sprawdzić jakość ich działania.
2. Przygotować niezbędne pomoce warsztatowe, przyrządy pomiarowe, narzędzia pracy, zmiotki, oraz konieczne ochrony osobiste, np. okulary, maski, ochronniki słuchu, itp.
3. Zauważone usterki i uchybienia zgłosić natychmiast przełożonemu.

Zasady i sposoby bezpiecznego wykonywania pracy.

Nie wolno:

1. Wykonywać prace konserwacyjno-remontowe maszyn, urządzeń i odbiorników elektrycznych i spalinowych przez nieuprawnionych pracowników.
2. Wznawiać pracę urządzenia bez usunięcia uszkodzenia.
3. Dopuszczać do obsługi osoby niepowołane.
4. Zdejmować lub manipulować fabrycznymi osłonami ochronnymi.
5. Podłączać odbiorniki do sieci w sposób inny niż za pomocą wtyczek stanowiących fabryczne wyposażenie odbiorników.
6. Zalewać paliwa innego niż zalecane.
7. Pracować w rękawicach wilgotnych.
8. Stosowania przypadkowych przedłużaczy i uszkodzonych gniazdek elektrycznych.
9. Dociskać narzędzia do materiału tułowiem.
10. Pracy narzędziami na drabinie przystawnej lub na chwiejnym i niepewnym rusztowaniu.
11. Pracy narzędziami o napędzie elektrycznym i spalinowym na zewnątrz pomieszczenia w czasie deszczu lub śnieżyicy.
12. Naprawiać i wymieniać wkładki bezpiecznikowe, świece itp.
13. Postępować w sposób niezgodny z obowiązującymi przepisami, szczegółowymi instrukcjami i poleceniami nadzoru.
14. Zasilac elektronarzędzi w miejscach krańcowego zagrożenia (na przykład przy dużej wilgotności, wewnątrz zbiorników itp.) w inny sposób niż przez transformator separacyjny.
15. Całkowity zakaz zbliżania się z ogniem lub palenia papierosów podczas nalewania paliwa lub olejów.

Nakazuje się:

1. Używać obowiązujące ochrony osobiste.
2. Sukcesywnie usuwać odpady.
3. Utrzymywać w porządku miejsce pracy, nie rozrzucać narzędzi i przedmiotów przeznaczonych do obróbki lub obrobionych.
4. Utrzymywać posadzkę w czystości i suchą.
5. Zachowywać prawidłową pozycję ciała przy wykonywaniu pracy.
6. Narzędzia mocować mocno, ale tak aby nie uległy uszkodzeniu.
7. Przy procesach o dużym natężeniu hałasu bezwzględnie stosować ochronniki słuchu.
8. Przy obróbce, przy której występuje duże zapylenie stosować okulary ochronne oraz ochrony dróg oddechowych.
9. Przy pracach o znacznej używać rękawice antywibracyjne.

10. Zbiorniki z paliwem lub olejem przechowywać w miejscach wyznaczonych i zabezpieczonych.
11. W trakcie wykonywania obróbki narzędzie skrawające dociskać do materiału ostrożnie i bez nadmiernej siły.

Czynności po zakończeniu pracy:

1. Odkładać obrabiane i gotowe elementy na wyznaczone miejsca.
2. Uporządkować stanowisko pracy oraz narzędzia i sprzęt ochronny.
3. Dokonać oględzin stanu technicznego sprzętu i jego osłon.
4. Wyczyścić sprzęt, ale tylko po odłączeniu od zasilania i jego wyłączeniu.
5. W razie uszkodzenia wyłączyć z użytku sprzęt.
6. O wszelkich nieprawidłowościach powiadomić przełożonego.

Uwagi.

1. Należy regularnie wykonywać przeglądy okresowe elektronarzędzi.
2. Należy regularnie serwisować narzędzia o napędzie spalinowym i dokonywać ich przeglądów zgodnie z zaleceniami producenta.



LABORATORIA

Laboratoria chemiczne

Podstawowe zasady bezpiecznej pracy.

Aby uniknąć zagrożeń wypadkowych i chorób zawodowych w laboratoriach chemicznych należy przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa i higieny pracy:

1. Pracownik powinien posiadać aktualne badania lekarskie potwierdzone przez lekarza zaświadczeniem lekarskim, posiadać przeszkolenie wstępne, ogólne i instruktaż stanowiskowy bhp oraz instruktaż w zakresie ochrony p.poż., zapoznany z oceną ryzyka zawodowego.
2. Pracownik powinien wyposażony być w środki ochrony osobistej typu maski, rękawice, ochrona oczu, kombinezon - w zależności o rodzaju zagrożenia.
3. Substancje i preparaty niebezpieczne należy przechowywać w miejscach i opakowaniach przeznaczonych do tego celu i odpowiednio oznakowanych.
4. Pojemniki na stanowiskach pracy w laboratorium chemicznym zawierające niebezpieczne substancje chemiczne powinny być oznakowane znakami ostrzegawczymi, wynikającymi klasyfikacji tych substancji.
5. W laboratorium powinna być sprawna wentylacja mechaniczna.
6. Wszystkie preparaty chemiczne powinny być przechowywane we właściwych, wentylowanych miejscach i odpowiednio oznakowanych i ora nienarażonych na działanie ognia i słońca i mrozu.



Pojemniki powinny być:

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

1. Wykonane z materiału nie powodującego niebezpiecznych reakcji chemicznych z ich zawartością nie ulegającego uszkodzeniu w wyniku działania znajdującego się w nich materiału niebezpiecznego.
2. Wytrzymałe i zabezpieczone przed uszkodzeniem z zewnątrz odpowiednio do warunków ich stosowania.
3. Szczelne i zabezpieczone przed przedostawaniem się z nich niebezpiecznej zawartości lub dostaniem się do ich wnętrza innych substancji, które w kontakcie z ich zawartością mogą stworzyć stan zagrożenia.
4. Opróżnione pojemniki po materiałach niebezpiecznych do wielokrotnego użycia powinny spełniać wymagania podane wyżej.
5. Czynności, podczas których wydzielają się pary lub gazy, należy prowadzić wyłącznie pod skutecznie działającym wyciągiem (digestorium).
6. Do wszystkich prac z substancjami chemicznymi, z którymi kontakt może stanowić zagrożenie dla zdrowia pracowników, należy stosować odzież roboczą i ochrony osobiste.
7. Pracownicy zatrudnieni przy stosowaniu materiałów niebezpiecznych, w laboratorium, powinni znać zasady właściwego obchodzenia się z tymi substancjami, zwłaszcza w zakresie zapobiegania wypadkom mogącym wystąpić ze względu na właściwości tych substancji oraz posiadać wiadomości o udzielaniu pierwszej pomocy w razie przypadkowego zatrucia.
8. Do pracy w laboratorium chemicznym powinni być dopuszczeni wyłącznie pracownicy posiadający orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do pracy na zajmowanym stanowisku.



W trakcie wykonywania prac:

1. W laboratorium należy wywiesić instrukcję bezpieczeństwa i higieny pracy dotyczącą:
 - a. wykonywania prac związanych z zagrożeniami wypadkowymi lub zagrożeniami zdrowia pracowników,
 - b. obsługi urządzeń technicznych,
 - c. postępowania z materiałami szkodliwymi dla zdrowia i niebezpiecznymi,
 - d. udzielania pierwszej pomocy.
2. Laboratorium chemiczne należy wyposażyć w instrukcję dotyczącą zasad:
 - a. postępowania w sytuacjach awaryjnych stwarzających zagrożenie dla zdrowia lub życia pracowników.
3. Jeżeli w laboratorium chemicznym wykonuje się prace przy materiałach łatwo palnych, środkach toksycznych i materiałach biologicznie zakaźnych, prace takie należą do prac wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej:
 - a. statywy, łapy i łączniki powinny być utrzymywane w nienagannym stanie, a przede wszystkim nie wolno dopuszczać do korozji śrub, przegubów i innych części metalowych,
 - b. metalowe urządzenia w częściach stykających się ze szkłem powinny mieć elastyczne przekładki z gumy, tworzywa sztucznego itp..

Czynności zabronione:

1. Umieszczanie obok siebie odczynników o różnym charakterze, np. utleniaczy z reduktorami, spożywanie posiłków i napojów oraz palenie papierosów.
2. Wylewanie do zlewu nie zneutralizowanych pozostałości substancji chemicznych (odpadowych), jeżeli brak jest podłączenia instalacji kanalizacyjnej do neutralizatora ścieków.
3. Przechowywanie butli gazowych z gazami technicznymi.
4. Używanie otwartego ognia.



Zasady pracy z czynnikiem łatwo palnym i wybuchowym.

1. Przed przystąpieniem do prac z substancjami łatwo palnymi i wybuchowymi należy zapoznać się z właściwościami fizycznymi i chemicznymi tych substancji oraz sposobami bezpiecznego ich stosowania, a także postępowaniem z nimi w sytuacjach awaryjnych.
2. Wszystkie prace ze związkami łatwo palnymi i wybuchowymi należy prowadzić pod skutecznie działającym wyciągiem.
3. Nie ogrzewać palnych rozpuszczalników palnikiem gazowym.
4. Materiały niebezpieczne pożarowo przechowywać na stanowisku pracy tylko w ilościach zapotrzebowania dobowego oraz w sposób uniemożliwiający powstanie pożaru lub wybuchu w następstwie procesu składowania lub wskutek wzajemnego oddziaływania.
5. Ciecze o temperaturze zapłonu poniżej 55°C należy przechowywać wyłącznie w pojemnikach wykonanych z materiałów co najmniej trudno zapalnych.
6. Odprowadzających ładunki elektryczności statycznej, wyposażone w szczelne zamknięcia zabezpieczone przed stłuczeniem.
7. Zastępować substancje wybuchowe, jeśli to możliwe, innymi, bezpieczniejszymi w użytkowaniu.
8. Prace z substancjami wybuchowymi prowadzić z uwzględnieniem szczególnych środków ostrożności.
9. Prace z substancjami o nieznanymi właściwościami do czasu ich zbadania przeprowadzać w możliwie jak najmniejszej skali, przy zastosowaniu środków ostrożności, używając zabezpieczającego ekranu i dopiero po stwierdzeniu stopnia niebezpieczeństwa można zwiększyć skalę tych prac.
10. Podczas prac ze związkami wybuchowymi unikać przegrzania, tarcia oraz płomienia i iskiei.
11. Unikać kontaktu materiałów łatwo palnych i wybuchowych ze skórą i błonami śluzowymi dróg oddechowych oraz oczu, tj. na przykład z palnymi rozpuszczalnikami organicznymi.
12. Stosować środki ochrony osobistej w postaci masek z filtrami lub kombinezonów dostosowanych do rodzaju wykonywanych prac.
13. Przeciwdziałać powstawaniu ładunków elektrostatycznych poprzez przelewanie cieczy łatwo palnych powoli wzdłuż ścianek naczynia, stosować lejki lub wkraplacze sięgające dna napełnionego naczynia, co zapobiega rozpryskiwaniu i parowaniu przelewanej cieczy.

14. Nie wprowadzać związków mogących wytwarzać wybuchowe pary i gazy do suszarek ogrzewanych elektrycznie.
15. Nie używać fartuchów z łatwo palnych materiałów syntetycznych.
16. Nie przechowywać substancji wytwarzających wybuchowe pary i gazy w lodówkach i zamrażalnikach.
17. Każdy z pracowników powinien być zaznajomiony:
 - a. z instrukcją postępowania na wypadek pożaru,
 - b. podstawowymi wymaganiami przeciwpożarowymi obowiązującymi w laboratorium, lakierni, malarni itp.
 - c. z zakresem oraz sposobem użycia podręcznego sprzętu przeciw- pożarowego i podstawowymi zasadami przeprowadzania akcji gaśniczej,
 - d. z instrukcjami bhp wewnątrzzakładowymi.

Przeciwdziałanie zagrożeniom



1. Informowanie pracowników o właściwościach fizycznych, chemicznych i biologicznych stosowanych w laboratorium chemicznym materiałów i preparatów chemicznych oraz o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa pracowników związanych z ich stosowaniem, a także o sposobach bezpiecznego ich stosowania oraz postępowania z nimi w sytuacjach awaryjnych (dostarczanie kart charakterystyk stosowanych substancji).
2. Zapewnienie stosowania substancji chemicznych oznakowanych w sposób widoczny i umożliwiający ich identyfikację, a także posiadanie kart charakterystyki tych substancji oraz znakowanie pojemników zawierających niebezpieczne substancje chemiczne znakami ostrzegawczymi, wynikającymi z klasyfikacji tych substancji.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

3. Dokonywanie badań i pomiarów czynników szkodliwych dla zdrowia na stanowiskach pracy w terminach określonych odrębnymi przepisami.
4. Zapobieganie powstawaniu i gromadzeniu się elektryczności statycznej, na przykład niestosowanie fartuchów z materiałów syntetycznych, a wyłącznie bawełnianych lub wełnianych.
5. Poddawanie pracowników szkoleniu wstępnemu w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy i w zakresie przepisów przeciwpożarowych.
6. Zatrudnianie wyłącznie pracowników o odpowiednich kwalifikacjach i stanie zdrowia potwierdzonym orzeczeniem lekarskim o braku przeciwwskazań do pracy na zajmowanych stanowiskach.
7. Zapewnienie stosowania środków ochrony zbiorowej, a gdy narażenie nie może być zlikwidowane w inny sposób, zaopatrzenie pracowników w środki ochrony indywidualnej, takich jak fartuchy ochronne, okulary ochronne, rękawice ochronne i obuwie ochronne oraz ochrony dróg oddechowych dostosowane do rodzaju i poziomu zagrożeń.
8. Zapewnienie stosowania przez pracowników wymogów higieny, a w szczególności niedopuszczanie do spożywania posiłków, picia napojów i palenia tytoniu w miejscach pracy.
9. Zapewnienie oznaczania miejsc stwarzających ryzyko dla zdrowia pracowników poprzez umieszczenie w miejscach narażenia odpowiednich napisów i znaków ostrzegawczych.
10. Ocenianie i dokumentowanie ryzyka zawodowego, występującego przy określonych pracach oraz stosowanie niezbędnych środków profilaktycznych zmniejszających ryzyko.
11. Zapewnienie organizacji pracy i stanowisk pracy w sposób zabezpieczający pracowników przed zagrożeniami wypadkowymi oraz oddziaływaniem czynników szkodliwych dla zdrowia i uciążliwości –z uwzględnieniem możliwości psychofizycznych pracowników.
12. Podejmowanie działań w przypadku możliwości wystąpienia nagłego niebezpieczeństwa dla zdrowia lub życia pracowników, zapobiegających takiemu niebezpieczeństwu, a przede wszystkim zapewnienie:
 - a. odpowiednich do rodzaju niebezpieczeństwa urządzeń i sprzętu ratowniczego oraz ich obsługę przez osoby należycie przeszkolone,
 - b. udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanym.
13. Wprowadzenie obowiązku meldowania się pracownika w ustalony sposób i o ustalonych porach, jeżeli w pomieszczeniu pracy laboratorium, w którym zatrudniona jest tylko jedna osoba, mogą wystąpić w sytuacji awaryjnej zagrożenia dla zdrowia lub życia pracowników, a w szczególności zagrożenia pożarowe, wybuchowe, porażenia prądem elektrycznym, wydzielania się trujących i szkodliwych gazów lub par.
14. Należy stosować środki ochrony osobistej.



Piktogramy określające rodzaj zagrożenia obowiązujące w UE, wg normy CLP (classification, labelling and packaging)



OŚWIATA - SZKOŁY

UWAGI OGÓLNE

1. Szkoła, jest zobowiązana do zapewnienia uczniom oraz pracownikom bezpiecznych i higienicznych warunków pracy i nauki w czasie ich pobytu na jej terenie, jak również podczas zajęć obowiązkowych i nieobowiązkowych, organizowanych przez szkołę poza jej terenem.
2. Szkoła, jest zobowiązana do organizowania dla pracowników różnych form szkolenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, zapoznawania ich na bieżąco z nowymi przepisami, instrukcjami i wytycznymi w tym zakresie oraz do sprawowania nadzoru nad przestrzeganiem tych przepisów przez osoby prowadzące zajęcia z uczniami.
3. Rozkład zajęć dydaktyczno-wychowawczych uczniów powinien być ustalany z uwzględnieniem:
 - a. równomiernego rozłożenia zajęć w poszczególnych dniach tygodnia,
 - b. różnorodności zajęć w każdym dniu,
 - c. nie łączenia w kilkugodzinne jednostki lekcyjne zajęć z tego samego przedmiotu, z wyjątkiem przedmiotów, których program tego wymaga.
4. Pracownicy oświatowi i obsługi mogą przystąpić do pracy wówczas kiedy uzyskali zezwolenie na pracę od bezpośredniego przełożonego czyli Dyrektora. Ponadto pracownik powinien:
 - a. posiadać aktualne szkolenie bhp,
 - b. posiadać aktualne badania lekarskie uzyskane od lekarza medycyny pracy,
 - c. powinien zapoznany być z oceną ryzyka zawodowego oraz innymi regulaminami, procedurami i instrukcjami,
 - d. powinien być przeszkolony z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

- e. powinien być przeszkolony z zakresu ochrony ppoż. i zasad ewakuacji,
- f. mieć ukończone 18 lat.

Postanowienia ogólne i obowiązki pracowników

1. Nauczyciel ma obowiązek wejść do sali pierwszy, by sprawdzić czy warunki do prowadzenia lekcji nie zagrażają bezpieczeństwu uczniów jak i jego. W szczególności powinien zwrócić uwagę na stan szyb w oknach, stan instalacji elektrycznej, stan mebli i ławek oraz stan wyposażenia danej klasy lub sali gimnastycznej.
2. Jeśli sala lekcyjna nie odpowiada warunkom bezpieczeństwa, nauczyciel ma obowiązek zgłosić to do dyrektora celem usunięcia usterek. Do czasu usunięcia usterek nauczyciel ma prawo odmówić prowadzenia zajęć w danym miejscu. Natomiast jeżeli zagrożenie pojawi się w trakcie trwania lekcji lub zajęć, należy natychmiast wyprowadzić uczniów z sali przerywając zajęcia.
3. Przed rozpoczęciem zajęć powinien zadbać o wywietrzenie sali, zapewnić właściwe oświetlenie (300lx) oraz odpowiednią temperaturę (co najmniej 18°C) oraz odpowiedni przygotować pomoce dydaktyczne do prowadzeni zajęć.
4. Na jednego ucznia przypadać powinno minimum 6,5 -13 m³ objętości sali i 1,5 - 2 m² powierzchni podłogi.
5. Minimalna temperatura w szkole, przy której mogą odbywać się zajęcia dla różnych pomieszczeń:
 - a. minimalna temperatura w klasie – 18 stopni C,
 - b. minimalna temperatura w sali gimnastycznej – 18 stopni C,
 - c. minimalna temperatura na korytarzu szkolnym – 16 stopni C,
 - d. minimalna temperatura w szatni i na klatce schodowej – 16 stopni C,
 - e. minimalna temperatura w pomieszczeniach biurowych – 18 stopni C.
6. W większości sal lekcyjnych wartość natężenia w polu zadania wzrokowego powinno wynosić 300 lx, natomiast na tablicach – 500 lx.
Dla innych pomieszczeń szkolnych wartości natężenia oświetlenia sztucznego powinny wynosić:
 - a. 500 lx w pracowniach artystycznych,
 - b. 500 lx w pracowniach prac ręcznych,
 - c. 300 lx w halach sportowych, salach gimnastycznych i na basenach,
 - d. 300 lx w pracowniach komputerowych,
 - e. 200 lx w holach i stołówkach szkolnych.
7. Liczba dzieci przypadająca na jednego nauczyciela:
 - a. oddziały przedszkolne oraz klasy I,II i III – 25 dzieci – jednak można zwiększyć limit dzieci, które pochodzą z Ukrainy,
 - b. klasy integracyjne maksymalnie do 15 dzieci bez orzeczenia o niepełnosprawności, oraz minimum 3 a maksymalnie 5 dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności,
 - c. na zajęciach świetlicowych w szkole podstawowej ogólnodostępnej pod opieką jednego nauczyciela może pozostawać nie więcej niż 29 uczniów, a w przypadku szkół integracyjnych liczba uczniów niepełnosprawnych maksymalnie 5.
 - d. w klasach IV–VIII szkoły podstawowej nie ma limitu uczniów, jednak dyrektor musi zapewnić bezpieczne, ergonomiczne i godne warunki do nauki, a nauczyciel musi mieć możliwość



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

prowadzenia zajęć w taki sposób, aby mógł zapewnić całkowite bezpieczeństwo i efektywność; podział na grupy jednak jest obowiązkowy:

- na obowiązkowych zajęciach z informatyki w oddziałach liczących więcej niż 24 uczniów; zajęcia mogą być prowadzone w grupie oddziałowej lub międzyoddziałowej liczącej nie więcej niż 24 uczniów; liczba uczniów w grupie nie może przekraczać liczby stanowisk komputerowych w pracowni komputerowej;
- na obowiązkowych zajęciach z języków obcych nowożytnych w oddziałach liczących więcej niż 24 uczniów; zajęcia mogą być prowadzone w grupie oddziałowej lub międzyoddziałowej liczącej nie więcej niż 24 uczniów; przy podziale na grupy należy uwzględnić stopień zaawansowania znajomości języka obcego nowożytnego;
- na nie więcej niż połowie godzin obowiązkowych zajęć edukacyjnych z zakresu kształcenia ogólnego, dla których z treści programu nauczania wynika konieczność prowadzenia ćwiczeń, w tym laboratoryjnych – w oddziałach liczących więcej niż 30 uczniów;
- na obowiązkowych zajęciach edukacyjnych z zakresu kształcenia w zawodzie, dla których z treści programu nauczania do zawodu wynika konieczność prowadzenia ćwiczeń, w tym laboratoryjnych – w oddziałach liczących więcej niż 30 uczniów;
- na obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego; zajęcia mogą być prowadzone w grupie oddziałowej, międzyoddziałowej lub międzyklasowej, a w przypadku zespołu szkół;
- także w grupie międzyszkolnej, liczącej nie więcej niż 26 uczniów. W przypadku oddziałów liczących odpowiednio nie więcej niż 24, 26 lub 30 uczniów na zajęciach, o których mowa wyżej, podziału na grupy można dokonywać za zgodą organu prowadzącego szkołę.

8. Podczas zajęć nauczyciel nie może pozostawić uczniów bez żadnej opieki. Jeśli musi wyjść, powinien zgłosić to dyrektorowi, innemu nauczycielowi lub pomocy nauczyciela i zapewnić zastępstwo na czas nieobecności. Należy jednak pamiętać, że sytuacja ta nie zwalnia nauczyciela z odpowiedzialności za tych uczniów.
9. Jeżeli uczeń chce skorzystać z toalety, nauczyciel powinien zapewnić odpowiednie bezpieczeństwo dziecku korzystającemu z toalety jak i reszcie grupy.
10. Nauczyciel dba o czystość, ład i porządek podczas trwania zajęć i po ich zakończeniu. Natomiast miejsca pracy oraz pomieszczenia, do których jest wzbroniony dostęp osobom nieuprawnionym, są odpowiednio oznakowane i zabezpieczone przed swobodnym do nich dostępem. To samo dotyczy niesprawnych urządzeń zabawowych na ogrodzie przedszkolnym lub boisku szkolnym.
11. Organizator wyjścia/wyjazdu uczniów poza teren przedszkola odpowiada za zdrowie i bezpieczeństwo powierzonych mu dzieci, są oni pod jego stałym nadzorem. Należy opracować program wycieczki i regulaminu pobytu i przedłożyć je celem uzyskania akceptacji. Należy również wpisać wyjście/wyjazd do szkolnego rejestru wycieczek.
12. Wycieczka musi odbywać się w oparciu o wewnętrzny regulamin, który obowiązuje w danej placówce oświatowej.
13. W przypadku zagrożenia pożarowego nauczyciel ma obowiązek:
 - a. wyprowadzenia uczniów ze strefy zagrożenia do zbornego punktu ewakuacyjnego,
 - b. zapoznać się z instrukcją bezpieczeństwa pożarowego i planami ewakuacyjnymi,



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

- c. postępować zgodnie z procedurami oraz użyć w razie potrzeby podręcznego sprzętu gaśniczego,
- d. zawsze stosować się do poleceń koordynatora ds. ewakuacji.
14. Postępowanie nauczyciela w trakcie zaistnienia wypadku ucznia:
 - a. zapewnić natychmiastową pomoc uczniowi, który uległ wypadkowi,
 - b. wezwać pogotowie ratunkowe,
 - c. zabezpieczyć miejsce wypadku, a pozostałych uczniów wyprowadzić w bezpieczne miejsce,
 - d. zawiadomić o wypadku odpowiednie służby – dyrektora, pracownika służby bhp,
 - e. niezwłocznie zawiadomić o wypadku rodziców poszkodowanego ucznia,
 - f. samodzielnie nie podajemy żadnych leków i środków farmakologicznych,
 - g. należy sporządzić notatkę służbową do dyrektora z opisem zaistniałego zdarzenia wypadkowego.
15. Pracownicy obsługi powinni dokonywać codziennych oględzin stanu technicznego urządzeń zabawowych i sportowych oraz terenu boiska w szczególności pod względem szczelności ogrodzenia czy obecności przedmiotów niebezpiecznych oraz ewentualnych uszkodzeń sprzętów.
16. Każdorazowe wyjście w celach służbowych i prywatnych powinno być odnotowane w zeszycie wyjść i przyjść.
17. Należy pamiętać, że przez cały czas pobytu dzieci w szkole należy zapewnić im odpowiednią opiekę i bezpieczeństwo również przez odpowiednie zabezpieczenie wejść do szkoły i ogrodzenia terenu placówki.
18. Każdy pracownik wykonujący swoją pracę nie może stwarzać zagrożenia dla innych pracowników i dzieci.
19. Pracownicy obsługi powinni przechowywać narzędzia pracy i środki czystości w miejscach do tego przeznaczonych.
20. W trakcie trwania zajęć wychowania fizycznego, sportowych, ruchowych, rytmicznych czy korekcyjnych (również dodatkowych) należy ściśle przestrzegać instrukcji, regulaminów oraz procedur obowiązujących w placówce, które dotyczą bezpośrednio tematykę tych zajęć.
21. W trakcie trwania lekcji chemii i fizyki należy ściśle przestrzegać instrukcji, regulaminów oraz procedur obowiązujących w pracowni chemicznej i fizycznej. Pracownicy oraz uczniowie powinni zostać zapoznani z kartami charakterystyk i wyposażeni powinni być w środki ochronne. Wszystkie preparaty, substancje i odczynniki chemiczne nauczyciel powinien przechowywać w miejscach wyznaczonych i oznakowanych, a same zajęcia powinny odbywać się pod digestoriami. Musi zapewniona być sprawna wentylacja.
22. W trakcie przerw międzylekcyjnych należy właściwie zaplanować dyżury międzylekcyjne nauczycieli. Pamiętaj, że odpowiadasz również za uczniów wychodzących w czasie zajęć lub przerw ze szkoły np. boisko szkolne.
23. Zasady opuszczania budynku oraz terenu szkoły należy zamieścić w statucie. Uczniowie nie mogą samowolnie opuszczać terenu szkoły np. w celu udania się do pobliskiego sklepu. W przeciwnym razie uczeń narażony jest na zagrożenie dla zdrowia lub życia np. gdy wbiegnie w pośpiechu pod koła przejeżdżającego auta lub zostanie zaatakowany. Wówczas za takie zdarzenie odpowiedzialność poniesie dyrektor szkoły, nawet jeśli uczeń był pełnoletni. Ustawa



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

o systemie oświaty nie różnicuje odpowiedzialności dyrektora za uczniów pełnoletnich i niepełnoletnich. Aby uniemożliwić uczniom samowolne opuszczanie terenu szkoły należy ustalić dyżury nauczycieli przy wyjściu poza teren szkoły.

24. Dyrektor szkoły zobowiązany jest do przeprowadzania kontroli stanu bhp:
 - a. corocznych kontroli zapewniania bezpiecznych i higienicznych warunków korzystania z obiektów szkolnych,
 - b. określania kierunków poprawy bezpiecznych i higienicznych warunków korzystania z obiektów szkolnych,
 - c. kontroli po każdym zdarzeniu mogącym zmienić dotychczasowe warunki bezpiecznego i higienicznego pobytu w szkole.
25. Minimum raz w roku należy przeprowadzić próbną ewakuację oraz gdy przypadku obiektów, w których cyklicznie zmienia się jednocześnie grupa powyżej 50 użytkowników, w szczególności: szkół, przedszkoli, internatów, domów studenckich, praktycznego sprawdzenia organizacji oraz warunków ewakuacji należy dokonać - co najmniej raz na rok, jednak w terminie nie dłuższym niż 3 miesiące od dnia rozpoczęcia korzystania z obiektu przez nowych użytkowników; ponadto właściciel lub zarządca obiektu powiadamia właściwego miejscowo komendanta powiatowego (miejskiego) Państwowej Straży Pożarnej o terminie przeprowadzenia działań, o których mowa w ust. 1, nie później niż na tydzień przed ich przeprowadzeniem.

Postępowanie w razie wystąpienia wypadku ucznia.

Postępowanie nauczyciela

1. Obowiązkiem nauczyciela jest zapewnić natychmiastową pomoc uczniowi, który uległ wypadkowi.
2. Nauczyciel ma obowiązek wezwać pogotowie ratunkowe (i pielęgniarkę):
 - a. do czasu jego przyjazdu udziela pierwszej pomocy przedmedycznej samodzielnie – wówczas gdy do wypadku doszło poza szkołą.
 - b. gdy do wypadku doszło w szkole, pomocy udziela pielęgniarka lub w razie jej nieobecności pogotowie.
 - c. samodzielnie nie podajemy żadnych leków i środków farmakologicznych.
3. Nauczyciel musi zabezpieczyć miejsce wypadku, i zapewnić bezpieczeństwo pozostałym uczniom.
4. Nauczyciel musi zawiadomić o wypadku odpowiednie służby szkolne – dyrektora, służbę bhp, pielęgniarkę.
5. Dyrektor lub nauczyciel niezwłocznie zawiadamia o wypadku rodziców poszkodowanego ucznia.
6. Nauczyciel niezwłocznie sporządza notatkę służbową do dyrektora z opisem zaistniałego zdarzenia wypadkowego.

Notatka służbowa

W notatce służbowej (załącznik nr 1) z opisem zaistniałego zdarzenia wypadkowego ucznia powinno być zawarte:

1. Dokładne dane dziecka – imię, nazwisko, data i miejsce urodzenia, adres zamieszkania oraz klasa do której dziecko uczęszcza w szkole.
2. Należy podać dokładną datę oraz godzinę zaistniałego wypadku oraz szczegółowy opis okoliczności w jakich doszło do zdarzenia.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

3. Należy uwzględnić miejsce, w którym zdarzył się wypadek, rodzaj udzielonej pomocy oraz jaki wystąpił uraz.
4. Należy wyszczególnić wszystkich świadków zdarzenia oraz czy opiekun klasy był w miejscu zdarzenia wypadku. Jeżeli nie było podać z jakiego powodu.

Postępowanie powypadkowe

1. W ciągu 21 dni od daty zakończenia postępowania powypadkowego należy sporządzić protokół powypadkowy.
2. Komisję powypadkową powołuje pracodawca i w jej skład powinien wchodzić pracownik służby bhp oraz przedstawiciel załogi.
3. Po sporządzeniu protokołu należy przedłożyć go do podpisu członkom komisji oraz dyrektorowi placówki, a następnie rodzicom dziecka.
4. Po podpisaniu protokołu rodzice mają prawo złożyć zastrzeżenia na piśmie (7 dni). Wówczas należy przekazać dokumentację do organu nadzorującego.
5. Protokół należy sporządzić w 3 egzemplarzach, w tym jeden otrzymuje rodzic.
6. O wypadkach ciężkich i śmiertelnych powiadamiamy Kuratorium, Prokuraturę, Organ prowadzący, przy zatruciach Sanepid, o każdym Radę Rodziców i Organ prowadzący

Załącznik nr 1.

ZGŁOSZENIE WYPADKU UCZNIĄ

Miejsce wypadku	
Godzina wypadku	
Data wypadku	
Dane ucznia	
imię nazwisko	
data urodzenia	
PESEL	
adres	
klasa	
Osoba obecna (świadek, opiekun)	
Rodzaj urazu (szczegółowy opis)	
Jakiej pomocy udzielona? (szczegółowy opis)	
Kto udzielił pomocy ?	
Czy powiadomiono	

rodziców ?	
Czy uczeń/ dziecko zostało odebrano przez rodziców ?	

SZCZEGÓŁOWY OPIS WYPADKU

Czytelny podpis nauczyciela

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA – SKŁAD APTECZEK

Pierwsza pomoc - zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem udostępnionych do powszechnego obrotu wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych.

Utrata przytomności – pozycja bezpieczna

Utrata przytomności - to stan, w którym poszkodowany nie reaguje na bodźce zewnętrzne.

Przyczyny utraty przytomności:

1. Urazy - zwykle urazy głowy.
2. Wstrząs.
3. Padaczka, udar mózgu i inne choroby układu nerwowego.
4. Choroby metaboliczne – cukrzyca.
5. Choroby układu krążenia - zawał serca, nagłe zatrzymanie krążenia.
6. Choroby układu oddechowego - ostra niewydolność oddechowa.
7. Substancje chemiczne - alkohol, leki, jady zwierzęce.
8. Zadławienie, przegrzanie, hipotermia, utopienie, reakcja uczuleniowa, porażenie prądem elektrycznym i inne związane z wpływem środowiska.



Stan utraty przytomności może trwać kilka minut lub nawet wiele dni.

Do oceny stopnia przytomności wykorzystuje się skalę Glasgow (Glasgow Coma Scale)

Punkty	Otwieranie oczu	Reakcja słowna	Odpowiedź ruchowa
6	Odpowiednia do poleceń	Odpowiednia do poleceń	Odpowiednia do poleceń
5	Pełna orientacja Celowa	Pełna orientacja Celowa	Pełna orientacja Celowa
4	Spontaniczne	Mowa chaotyczna	Ruch ucieczki na ból
3	Na głos, zawołanie	Mowa niewłaściwa	Zgięciowa
2	Na ból	Niezrozumiałe dźwięki	Wyprostna
1	Brak	Brak	Brak

Ilość zdobytych punktów pozwala na różnicowanie stopnia urazu.

15 - pełna świadomość

3 - głęboko nieprzytomny

W celu oceny progresji/regresji zmian u poszkodowanego badanie należy powtarzać w określonych przedziałach czasu.

Następstwa utraty przytomności:

1. Niedrożność dróg oddechowych spowodowana opadaniem nagłośni i języka do tylnej ściany gardła - wymagane rękoczyny udrażniające drogi oddechowe.
2. Zalanie dróg oddechowych śliną bądź treścią żołądkową - wymagana jest pozycja bezpieczna

Rozpoznanie

1. Żrenice:
 - a. reakcja na światło - obecna/nieobecna (śmierć kliniczna, zatrucie)
 - b. szerokość źrenic - wąskie (narkotyki), szerokie (śmierć kliniczna)
 - c. symetria - obecna/brak (uraz głowy)
2. Skóra wokół oczu - krwiak okularowy, zasinienie wokół oczu (złamanie podstawy czaszki)
3. Nos:
 - a. krwotok z nosa,
 - b. wyciek płynu mózgowo-rdzeniowego (złamanie podstawy czaszki).
4. Jama ustna:
 - a. zapach alkoholu,
 - b. zapach acetonu (śpiączka cukrzycowa),
 - c. inny zapach (różne zatrucia),
 - d. ciała obce,
 - e. ocena tylnej ściany gardła - krew, płyn mózgowo-rdzeniowy (złamanie podstawy czaszki).
5. Ucho - krew, płyn mózgowo-rdzeniowy (złamanie podstawy czaszki).
6. Żyły szyjne zewnętrzne:
 - a. zapadnięte (wstrząs hipowolemiczny),
 - b. wypełnione (tamponada serca, odma prężna).
7. Kończyny - napięcie mięśniowe.
8. Klatka piersiowa:
 - a. rany - głębokość, naruszenie opłucnej, odma

- b. skóra - siniaki wskazują na miejsca urazów
- 9. Jama brzuszna:
 - a. siniak pod prawym łukiem żebrowym (uraz wątroby),
 - b. siniak pod lewym łukiem żebrowym (uraz śledziony),
 - c. rany - głębokość, wytrzewienie,
 - d. opory patologiczne - gromadzenie się płynu, krwotok wewnętrzny.
- 10. Miednica - ocena stabilności miednicy

Postępowanie

1. Wezwanie pomocy.
2. Ocena oddechu. Patrz: Resuscytacja krążeniowo-oddechowa.
3. Analiza przyczyn i możliwych następstw.
4. Jeżeli poszkodowany oddycha, po wykluczeniu urazów - ułożenie w pozycji bezpiecznej i regularna kontrola oddechu.

Pozycja bezpieczna

1. Ratownik przywodzi kończyny górne poszkodowanego do tułowia.
2. Kończyny dolne układu razem.
3. Klęka z tej strony poszkodowanego, w którą zamierza go obrócić.
4. Rękę bliższą sobie układa pod kątem 90 st. a następnie zgina w łokciu tak, aby dłoń była skierowana ku górze.
5. Dalszą rękę przekłada w poprzek klatki piersiowej poszkodowanego i kładzie jej dłoń pod bliższym sobie policzkiem ofiary.
6. Zgina dalszą kończynę dolną poszkodowanego w kolanie i stabilizuje podkładając stopę pod drugą kończynę.
7. Stabilizując dalszą kończynę górną poszkodowanego przy policzku ofiary jedną ręką, drugą ręką ciągnie do siebie uniesione kolano. Poszkodowany obraca się w stronę ratownika.
8. Ratownik układa kończynę, za którą ciągnął poszkodowanego tak, aby staw biodrowy i kolanowy były zgięte pod kątem prostym.
9. Odgina głowę poszkodowanego ku tyłowi aby udrożnić drogi oddechowe
10. Gdy to konieczne, wkłada rękę podłożoną pod policzek głębiej pod głowę aby utrzymać odgięcie głowy ku tyłowi.
11. Okrywa poszkodowanego chroniąc przed utratą ciepła.
12. Regularnie sprawdza oddech.
13. Po 30 minutach należy położyć poszkodowanego na drugim boku.

Pozycja bezpieczna zapewnia drożność dróg oddechowych, umożliwia kontrolę stanu poszkodowanego (oddech) i ponowne ułożenie na plecach w celu rozpoczęcia resuscytacji, minimalizuje również możliwość dalszych uszkodzeń ciała poszkodowanego.

Zadławienie

Zadławienie to zamknięcie dróg oddechowych przez ciało obce. Charakterystycznymi objawami u poszkodowanego są:

1. Niemożność wykonania oddechu.
2. Niemożność mówienia.
3. Niemożność kaszlu.
4. Częstym objawem jest chwytywanie się za szyję.

Zadławienie osoby dorosłej

Jeżeli poszkodowany jest przytomny należy:

1. Nakłonić poszkodowanego do kaszlu.
2. Uderzyć 5 razy w okolicę międzyłopatkową.
3. Wykonać 5 razy uciśnięcie nadbrzusza. Ratownik staje z tyłu poszkodowanego, obejmuje go rękoma kładąc jedną pięść na nadbrzuszu (pod mostkiem) drugą ręką chwyta pięść pierwszej. Wykonuje silne uciśnięcia w kierunku górno-tylnym. Z uwagi na możliwość utraty przytomności przez poszkodowanego ratownik powinien go asekurować - wstawić stopę między stopy poszkodowanego i oprzeć poszkodowanego o swoje biodro.
4. Powtarzać punkty 2 i 3 do momentu udrożnienia dróg oddechowych lub utraty przytomności przez poszkodowanego

Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny należy:

1. Wezwać pomoc.
2. Skontrolować zawartość jamy ustnej. Usunąć widoczne ciało obce. Nie stosować manewru wymiatania na ślepo.
3. Udrożnić drogi oddechowe. Wykonanie: stań z boku poszkodowanego. Odegnij głowę ku tyłowi kładąc rękę na czole poszkodowanego i unieś żuchwę dwoma palcami drugiej ręki.
4. Wykonać 2 wdechy i skontrolować rezultaty - obserwacja wychyleń klatki piersiowej.
5. Repozycja głowy - powtórzyć punkt 3 w celu eliminacji wcześniejszego błędu ratownika.
6. Ponownie wykonać 2 wdechy i skontrolować rezultaty - obserwacja wychyleń klatki piersiowej.
7. 5 uciśnień nadbrzusza - ratownik kłękając nad poszkodowanym kładzie część dłoniową nadgarstka jednej ręki na nadbrzuszu poszkodowanego, drugą dłoń opiera na pierwszej i wykonuje silne uciśnięcia w kierunku głowy i grzbietu poszkodowanego.

Zadławienie kobiet w ciąży

Zarówno u przytomnej jak i nieprzytomnej ciężarnej nie wykonuje się uciśnień nadbrzusza. Uciska się klatkę piersiową.

Zadławienie dziecka

Jeżeli dziecko jest przytomne należy:

1. Nakłonić dziecko do kaszlu.
2. Uderzyć 5 razy w okolicę międzyłopatkową.
3. Wykonać 5 razy uciśnięcia nadbrzusza. Ratownik staje z tyłu poszkodowanego, obejmuje go rękoma kładąc jedną pięść na nadbrzuszu (pod mostkiem) drugą ręką chwyta pięść pierwszej. Wykonuje silne uciśnięcia w kierunku górno-tylnym. Z uwagi na możliwość utraty przytomności przez poszkodowanego ratownik powinien go asekurować - wstawić stopę między stopy poszkodowanego i oprzeć poszkodowanego o swoje biodro.
4. Powtarzać punkty 2 i 3 do momentu udrożnienia dróg oddechowych lub utraty przytomności przez dziecko.

Jeżeli dziecko jest nieprzytomne należy:

1. Wezwać pomoc.
2. Skontrolować zawartość jamy ustnej. Usunąć widoczne ciało obce. Nie stosować manewru wymiatania na ślepo.
3. Udrożnić drogi oddechowe. Wykonanie: stań z boku dziecka. Odegnij głowę ku tyłowi kładąc rękę na czole dziecka i unieś żuchwę dwoma palcami drugiej ręki. Głowa dziecka nie odchyła się tak bardzo jak u dorosłego - uzyskaj efekt skierowania ust w górę.
4. Wykonać 2 wdechy i skontrolować rezultaty - obserwacja wychyleń klatki piersiowej.

5. Repozycja głowy - powtórzyć punkt 3 w celu eliminacji wcześniejszego błędu ratownika.
6. Ponownie wykonać 2 wdechy i skontrolować rezultaty - obserwacja wychyleń klatki piersiowej.
7. 5 uciśnień nadbrzusza - ratownik klękając nad poszkodowanym kładzie część dłoniową nadgarstka jednej ręki na nadbrzuszu poszkodowanego, drugą dłoń opiera na pierwszej i wykonuje silne uciśnięcia w kierunku głowy i grzbietu poszkodowanego.

Zawał serca

Zawałem mięśnia sercowego nazywamy ostre niedokrwienie ściany mięśnia sercowego spowodowane najczęściej niedrożnością naczyń wieńcowych. Niedokrwienie powodujące niedotlenienie doprowadza do martwicy i dysfunkcji.

Przyczyny

1. Miażdżyca naczyń wieńcowych - główna przyczyna.
2. Nadciśnienie tętnicze.
3. Cukrzyca.
4. Otyłość.
5. Hiperlipidemia (podwyższony poziom tłuszczów we krwi).
6. Palenie tytoniu.
7. Predyspozycja płci męskiej.



Skutki

1. Wstrząs kardiogeny.
2. Zaburzenia rytmu i przewodzenia.
3. Ostra niewydolność lewej komory z towarzyszącym pełnoobjawowym obrzękiem płuc.
4. Nagła śmierć sercowa.

Objawy

1. Ostry ból wieńcowy:
 - a. obecny u 90% chorych (u 10% głównie przy współistniejącej cukrzycy zawał może być bez objawów bólowych) ,
 - b. określane jako trudny do zniesienia,
 - c. określane jako silny ucisk na klatkę piersiową,
 - d. zlokalizowany za mostkiem - ból zamostkowy,
 - e. promieniujący - do żuchwy, do lewej kończyny górnej, do okolicy międzyłopatkowej, do nadbrzusza,
 - f. trwa ponad 20 minut.
2. Objawy towarzyszące:
 - a. nudności, wymioty,
 - b. niepokój, strach przed śmiercią,
 - c. osłabienie,
 - d. duszność,
 - e. zimne poty,
3. Powikłania:
 - a. zaburzenia rytmu serca,
 - b. obrzęk płuc,
 - c. nagłe zatrzymanie krążenia.
4. Rozpoznanie:
 - a. poszkodowany pobudzony,

- b. w większości przypadków przytomny (utrata przytomności w rozległych zawałach z powikłaniami)
- c. oddech od normalnego do przyspieszonego i sflęconego
- d. tętno:
 - przyspieszone - wywołane stresem;
 - nieregularne - zaburzenia rytmu, dodatkowe skurcze;
 - zwolnione - świeży blok przewodzenia;
 - nitkowate lub niewyczuwalne - wstrząs kardiogeny;
 - pienista wydzielina z ust - przy towarzyszącym obrzęku płuc;
- e. poszerzenie żył szyjnych - zastoinowa niewydolność krążenia.

Wywiad zebrany od poszkodowanego, jego rodziny lub świadków wypadku obejmujący wcześniejszy stan zdrowia poszkodowanego a także okoliczności i zdarzenia, które poprzedziły wypadek (stres, sytuacja rodzinna, w pracy), jest pomocny w rozpoznaniu.

Postępowanie

1. Ułożenie w pozycji siedzącej lub półsiedzącej - zmniejsza powrót krwi żyłnej obwodowej do serca i obniża jego obciążenie.
2. Ograniczenie ruchów poszkodowanego. Wysiłek zwiększa zapotrzebowanie na tlen także w obrębie niedotlenionego obszaru serca - powiększenie zmian martwiczych.
3. Zapewnienie komfortu psychicznego - stres zwiększa zapotrzebowanie na tlen.
4. Rozluźnienie krawata, rozpięcie kołnierzyka koszuli.
5. Dostęp świeżego powietrza.
6. Jeżeli poszkodowany leczy się na serce i posiada nitroglicerynę, podać podjęzykowo, jeżeli ból nie ustąpi w ciągu 5 minut, dawkę powtórzyć.
7. Można podać aspirynę doustnie (przeciwwskazania: choroba wrzodowa, alergia).
8. Wezwanie pomocy.
9. Kontrola stanu poszkodowanego z uwagi na możliwość gwałtownego pogorszenia się.
10. W przypadku zatrzymania oddechu i krążenia - Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Udar mózgu

Udarem mózgu określa się zaburzenia neurologiczne spowodowane przerwaniem dopływu krwi do określonego obszaru mózgowia.

Niedokrwienny udar mózgu - przyczyną jest niedrożność naczynia krwionośnego spowodowana zatorom lub zakrzepem. Zator jest efektem uwięźnięcia w naczyniu mózgowym materiału pochodzącego spoza układu nerwowego - najczęściej są to skrzepliny pochodzące z serca. Zakrzep to stopniowe odkładanie się skrzepliny zamykające światło naczynia krwionośnego. Szczególnie narażeni są chorzy z miażdżycą naczyń.

Krwotoczny udar mózgu - przyczyną jest uszkodzenie tętnicy w obrębie OUN spowodowane najczęściej nadciśnieniem tętniczym lub pęknięcie tętniaka. Wynaczyniająca się krew tworzy krwiak uciskający tkankę mózgową - dochodzi do niedotlenienia i obumarcia tkanki mózgowej w tym obszarze.

Rozpoznanie

Zakrzep - utrata funkcji mózgu w obszarze nieukrwionym, brak drgawek, brak bólu.

Zator - utrata funkcji mózgu w obszarze nieukrwionym, drgawki, brak bólu.

Krwotok - utrata funkcji mózgu w obszarze nieukrwionym, nagły, silny ból, utrata przytomności.

Objawy kliniczne

1. Porażenie mięśni twarzy o różnym nasileniu, trudności z mówieniem.
2. Porażenie mięśni ciała, paraliż.
3. Zmienny stan świadomości (dezorientacja, śpiączka).
4. Utrata czucia.
5. Zawroty głowy.
6. Zaburzenia równowagi i zawroty głowy, chwiejny chód, skłonność do upadków.
7. Niewyraźna, chaotyczna mowa.
8. Zaburzenia widzenia.

Postępowanie

1. Wezwanie pomocy.
2. Ocena drożności dróg oddechowych i funkcji życiowych - oddechu i krążenia. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa.
3. Badanie poszkodowanego. Badanie porównawcze napięcia mięśniowego, czucia i funkcji kończyn górnych i dolnych (poruszanie, ściskanie dłoni).
4. Ułożenie w pozycji bezpiecznej poszkodowanego nieprzytomnego. Zasadą jest ułożenie na porażonej stronie.
5. Kontrola drożności dróg oddechowych i funkcji życiowych - oddechu i krążenia.
6. Nie zaleca się podawania pokarmów i płynów.

Wstrząs

Wstrząs jest stanem zagrożenia życia, który najogólniej wynika z niedostatecznego zaopatrzenia narządów w krew.

Szerzej, stan ten polega na zaburzeniu przepływu krwi na poziomie mikronaczyń, co powoduje niedobory zaopatrzenia tkanek w tlen i substancje odżywcze oraz zaburza odbieranie produktów przemiany materii. W porównaniu do niewydolności krążenia wstrząs jest stanem który wygląda podobnie, ale jego nasilenie i postęp jest o wiele większy i szybszy niż niewydolności.

Potoczne określenie „szok” nie powinno być stosowane zamiennie, gdyż oznacza jedynie reakcję układu nerwowego na traumatyczne przeżycia i wyraża się w postaci drżenia mięśni i bladości skóry.

Wyróżniamy 3 etapy wstrząsu

1. Niepostępujący, gdy uruchomione mechanizmy kompensacyjne są wydolne i zapewniają minimalny przepływ krwi przez narządy obwodowe.
2. Postępujący, gdy wydolność mechanizmów kompensacyjnych ulega zmniejszeniu lub jest niewystarczająca dla przeciwdziałania utrzymującej się przyczynie wstrząsu (np. trwającej utracie krwi), co doprowadza do postępującego niedokrwienia narządów obwodowych.
3. Nieodwracalny, gdy niewydolność mechanizmów kompensacyjnych powoduje niedokrwienie, niedotlenienie i martwicę komórek prowadzącą do niewydolności narządów.

Na początku organizm radzi sobie ze wstrząsem dzięki tzw. centralizacji krążenia. Polega ona na ograniczeniu zaopatrzenia w krew mniej ważnych dla przeżycia części ciała (skóry, mięśni kończyn, jelit) i zapewnienia go dla życiowo ważnych narządów: mózgu, serca i płuc. Co ważne, usunięcie przyczyny wstrząsu w dwóch pierwszych etapach umożliwia przywrócenie prawidłowej funkcji układu krążenia.

W zależności od mechanizmu powstania, wyróżniamy

Wstrząs hipowolemiczny

Wynika ze zmniejszonej zawartości krwi w naczyniach.

Przyczyny

1. Krwotoki zewnętrzne i wewnętrzne.
2. Utrata płynów np. przy rozległych oparzeniach (patrz: Oparzenia).
3. Silne wymioty/biegunki.
4. Obfite poty, np. udar słoneczny.

Objawy

1. Szybkie, słabo lub niewyczuwalne tętno.
2. Błada, zimna skóra, często z towarzyszącymi dreszczami.
3. Zimny pot.
4. Niepokój, zdezorientowanie.

Postępowanie

1. Jeśli to możliwe, należy usunąć przyczynę wstrząsu, np. zatamować krwotok.
2. Ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej, tj. płasko na wznak z nogami uniesionymi około 30cm wyżej (można podłożyć wałek z koca itp.) .
3. Zapobiegać utracie ciepła, poszkodowany powinien leżeć na kocu i być też nim przykryty.
4. Uspokoić poszkodowanego i starać się zachować spokój w jego otoczeniu.
5. Wezwać karetkę pogotowia.
6. Regularnie kontrolować ważne funkcje życiowe.

Wstrząs kardiogeny

Spowodowany jest ostrym spadkiem wydajności pracy serca.

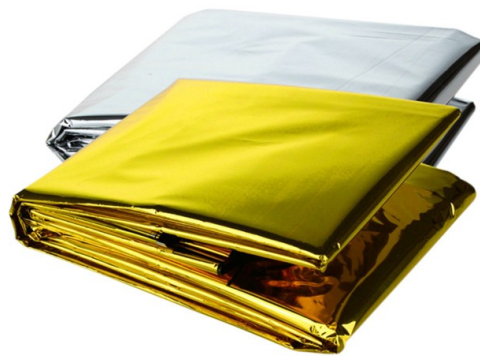
Przyczyny

1. Zawał mięśnia sercowego.
2. Zaburzenia rytmu serca.
3. Zator tętnicy płucnej.

Objawy

1. Szybkie, słabo wyczuwalne tętno.
2. Zimna, blada skóra.
3. Zimny pot.
4. Drżenia.

Często dotyczy osób już leczonych z powodu chorób serca.



Postępowanie

1. Sprawdzić podstawowe funkcje życiowe.
2. Ułożyć poszkodowanego z lekko uniesioną górną połową ciała (patrz: Zawał mięśnia sercowego).
3. Uspokoić poszkodowanego.
4. Chronić go przed wyziębieniem.
5. Wezwać karetkę.

W tym rodzaju wstrząsu NIE WOLNO stosować pozycji przeciwwstrząsowej! Może ona obciążyć dodatkowo już i tak przeciążone serce!

Wstrząs anafilaktyczny



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

Jest ostrą, zagrażającą życiu reakcją alergiczną całego organizmu. Z reguły występuje natychmiast po kontakcie z substancjami wyzwalającymi, mogą to być np. leki, preparaty krwi, jad owadów (patrz: zatrucia).

Objawy

1. Zaczerwienienie skóry, świąd, obrzęki na całym ciele, czasem pokrzywka.
2. Duszność związana z obrzękiem krtani i/lub skurczem oskrzeli.
3. Spadek ciśnienia związany z zapaścią sercowo-naczyniową i zwiększoną przepuszczalnością.
4. Naczyń włosowatych.
5. Nudności, wymioty.

Postępowanie

1. Przerwać kontakt z alergenem (np. zaprzestać podawania leku!).
2. Skontrolować podstawowe funkcje życiowe.
3. Ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.
4. Wezwać karetkę pogotowia.

Pamiętać należy, że poszkodowany we wstrząsie jest na ogół przytomny!

Obciążenia psychiczne, jak strach czy ból mogą nasilać wstrząs.

Nie należy stosować ułożenia przeciwwstrząsowego w przypadku:

1. Urazu czaszkowo-mózgowego.
2. Duszności.
3. Nagłych bólach w klatce piersiowej i/lub nadbrzuszu.

Inne rodzaje wstrząsu:

1. Wstrząs neurogeny. Podobny do hipowolemicznego, z tym, że mechanizm powstawania jest odwrotny: objętość krwi nie ulega zmniejszeniu, za to skutek zahamowania przewodzenia impulsów nerwowych następuje rozszerzenie naczyń. W ten sposób krwi jest za mało aby je wypełnić i rozwija się wstrząs. Objawy i postępowanie - jak przy wstrząsie hipowolemicznym.
2. Wstrząs septyczny. Podobny do anafilaktycznego. Jest wynikiem ostrej reakcji zapalnej jako odpowiedź organizmu na drobnoustroje. Dochodzi do rozszerzenia naczyń, ucieczki płynów z ich światła oraz wykrzepiania śródnaczyniowego. Objawy i postępowanie - jak przy wstrząsie hipowolemicznym.

Rany

Ranami nazywamy uraz mechaniczny, powodujący uszkodzenie bądź przerwanie ciągłości skóry i/lub tkanek leżących pod nią. Dzielimy je na zamknięte i otwarte.

Rany zamknięte

Jest to uszkodzenie głębszych warstw skóry i/lub tkanek leżących głębiej z zachowaniem ciągłości warstwy powierzchniowej. Taki rodzaj urazu najczęściej powstaje w wyniku uderzenia tępym przedmiotem. Głęboko w skórze z uszkodzonych naczyń wydostaje się krew i powstaje tzw. siniak.

Objawy

1. Powierzchnia skóry nienaruszona, ale ze zmienionym zabarwieniem (ciemno-niebieskie, fioletowe).
2. Obrzęk.
3. Ból.
4. Jeśli doszło do uszkodzenia dużego naczynia, może powstać krwiak. Najczęściej towarzyszy on złamaniom.

Postępowanie

Przy niewielkich obrażeniach – brak specjalnego postępowania.

Gdy powstaje obrzęk:

1. Ucisnąć i schłodzić uszkodzone miejsce (przyłożyć lód lub polewać zimną wodą). Takie postępowanie powoduje obkurczenie naczyń i zmniejszenie krwawienia.
2. Unieść uszkodzoną część ciała (kończynę); zmniejsza to dopływ krwi i tym samym narastanie obrzęku.
3. Unieruchomić; zmniejsza to krwawienie i ból.

Rany otwarte

Rana otwarta to taka, w której ma miejsce przerwanie ciągłości skóry, co sprzyja zabrudzeniu i zakażeniu rany oraz krwawieniu.

Postępowanie

1. Gdy występuje krwawienie – tamować przez przyłożenie jałowego opatrunku bezpośrednio na ranę i uciśnięciu go.
2. Unieruchomienie uszkodzonej części ciała (kończyny) – zmniejsz to krwawienie i ból.
3. Zabezpieczenie oderwanych lub amputowanych części ciała. Nieoderwane do końca części ciała należy przyłożyć w swoje oryginalne miejsce i przybandażować. Amputowane – zabezpieczyć w jałowej gazie i przetransportować w wilgoci i chłodzie z chorym do szpitala (UWAGA! Nigdy nie zamrażać!).
4. Jeżeli w ranie widoczne są narządy wewnętrzne, np. jelita, nie wolno odprowadzać ich do jamy brzusznej, można jedynie przykryć je jałową, wilgotną gazą.
5. Jeżeli w ranie widoczne są wbite w nią ciała obce, np. pręt, nóż itp. to nie wolno ich wyjmować – ryzyko masywnego krwotoku!

Urazy kręgosłupa

Urazy tego typu mogą towarzyszyć urazom głowy.

Zawsze należy je podejrzewać w następujących okolicznościach:

1. Uraz spowodował utratę przytomności poszkodowanego.
2. Uraz dotyczył górnej połowy ciała, a szczególnie szyi i głowy.
3. Uraz spowodował zaburzenia świadomości.
4. W przypadku zatrucia lekami i alkoholem.

Urazy, które predysponują do uszkodzeń kręgosłupa są następujące:

1. Upadki z wysokości.
2. Skoki na głowę do płytkiej wody.
3. Wypadki komunikacyjne (szczególni motocyklowe).
4. Uderzenia w głowę.

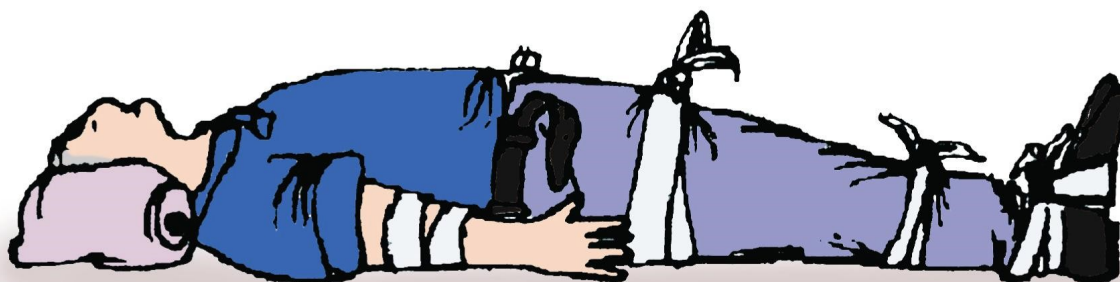
Skutki

Urazy kręgosłupa mogą powodować złamania kręgów, przemieszczenie krążków międzykręgowych itp. i doprowadzić do ucisku rdzenia kręgowego (np. przez odłam kostny).

Urazy rdzenia kręgowego mogą prowadzić do wstrząśnienia i stłuczenia rdzenia, przerwania jego ciągłości oraz uszkodzenia nerwów rdzeniowych. W zależności od wysokości, na której został uszkodzony rdzeń kręgowy, mogą mieć miejsce zaburzenia oddychania poszkodowanego:

1. Przy uszkodzeniu powyżej czwartego kręgu szyjnego nie ma przekazywania pobudzeń drogą nerwu przeponowego do przepony.
2. Przy uszkodzeniu poniżej ma miejsce tylko częściowe porażenie przepony.

Zdarza się, że uraz rdzenia kręgowego ma podłoże jatrogenne, tzn. został spowodowany wskutek nieumiejętnie udzielonej pomocy.



Objawy

Uszkodzenia kręgosłupa:

1. Ból – w przypadku złamania kręgów.
2. Stwierdzana przy badaniu poszkodowanego bolesność wyrostków kościastych.
3. Zniekształcenie kręgosłupa (nienaturalne wybrzuszenie), zniekształcenie krzywizn kręgosłupa: garb, uskok.
4. Ograniczenie ruchomości kręgosłupa, np. przymusowe ustawienie głowy.

Uszkodzenia rdzenia kręgowego:

1. Możliwość wystąpienia zaburzeń oddychania w zależności od wysokości uszkodzenia rdzenia.
2. Wystąpienie tzw. wstrząsu rdzeniowego – na skutek uszkodzenia ośrodków współczulnych nagle dochodzi do rozszerzenia naczyń, w których zalega krew (jest to sytuacja analogiczna do omdlenia).
3. Porażenie kończyn i tułowia.
4. Porażenie pęcherza moczowego (tzw. pęcherz neurogenny) i zwieracza odbytu.

Postępowanie

1. Wezwanie pomocy.
2. Unieruchomienie głowy i szyi oraz tułowia.
3. Ocena funkcji życiowych – oddech, tętno:
 - a. jeśli poszkodowany wymaga prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej – udrożnienie dróg oddechowych poprzez wysunięcie żuchwy,
 - b. jeśli poszkodowany nie wymaga prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej, tamowania krwawień oraz innych nagłych działań. Nie należy go poruszać do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego!
4. Jeśli poszkodowany musi być przeniesiony, jest to możliwe po uprzednim unieruchomieniu głowy, szyi i tułowia.

Oparzenia

Oparzenie to uraz tkanek spowodowany działaniem wysokiej temperatury (90% oparzeń), płynów żrących (5%) oraz prądu elektrycznego lub wyładowania atmosferycznego (5%).

W zależności od temperatury i czasu jej działania uszkodzenia tkanek wahają się od przemijających zmian zapalnych (zaczerwienienie, obrzęk) aż do nieodwracalnych zmian – martwicy.

Każde oparzenie uszkadza funkcję ochronną skóry. W wyniku oparzenia znacznej powierzchni ciała organizm traci duże ilości płynów tkankowych, soli i białka. Takie rany łatwo ulegają zakażeniu, co może prowadzić do powstania ropni i dużych blizn.

Ciężkość oparzenia oraz rokowanie ustalane jest na podstawie rozmiarów oparzenia, jego lokalizacji oraz wieku ofiary (gorzej rokują dzieci i ludzie starsi).

Ryzyko oparzenia jest największe u 5. letnich dzieci.

Niestety wbrew pozorom, im mniejsza bolesność przy rozległych oparzeniach tym rokowanie jest gorsze.

O rozmiarze oparzenia decyduje powierzchnia i głębokość.

Powierzchnię oparzenia określa „Reguła 9” Wallacea: powierzchnia ciała oparzonego podzielona jest na pola, które stanowią 9% lub 18% całkowitej powierzchni ciała. U dorosłych: głowa stanowi 9%, przednia i tylna powierzchnia tułowia po 18%, każda z kończyn górnych po 9%, krocze 1%, każda kończyna dolna po 18%. U dzieci poniżej 5. roku życia głowa stanowi 18%, kończyny górne po 9%, kończyny dolne po 14% i tułów łącznie 36%.

Podział głębokości oparzeń

1. I stopień. Oparzenie obejmuje tylko naskórek, widzimy rumień i obrzęk skóry, poszkodowany zgłasza ból.
2. II stopień. Uszkodzenie dotyczy naskórka i powierzchownej warstwy skóry właściwej. Skóra jest zaczerwieniona, powstają na niej pęcherze, czucie jest zachowane.
3. III stopień. Martwica całego naskórka i skóry właściwej, może obejmować też tkanki znajdujące się poniżej skóry: skóra jest sucha, biała lub szara, może być ze strupem, brak jest czucia bólu.

Stopnie kliniczne oparzeń

1. Oparzenia zaliczamy do lekkich jeżeli obejmują: I i II stopień poniżej 15% powierzchni ciała lub III stopień poniżej 5%.
2. Oparzenia zaliczamy do średnich jeśli obejmują I i II stopień od 15% do 30% powierzchni ciała lub III stopień poniżej 10%.
3. Oparzenia zaliczamy do ciężkich gdy obejmują I i II stopień powyżej 30% powierzchni ciała lub III stopień powyżej 10% lub III stopień dotyczący twarzy, stóp i rąk lub oparzenia dróg oddechowych.

Postępowanie

1. Odsunięcie poszkodowanego do źródła ciepła.
2. Ugaszenie odzieży. Przyczepiony do ubrania palący się materiał musi zostać usunięty, podczas gdy przyczepiony do skóry powinien tam pozostać.
3. Zabezpieczenie drożności dróg oddechowych (należy usunąć oparzonego z pomieszczenia zadymionego).
4. Natychmiastowe schładzanie zimną wodą oparzonej powierzchni przez kilkanaście minut (zmniejsza to stopień oparzenia, ponieważ zimna woda odbiera oparzonej skórze ciepło, działa przeciwobrzękowo a ponadto uśmierza ból). Należy pamiętać, że woda powinna być czysta i mieć temperaturę ok. 20 st.C. Można zanurzyć poszkodowanego w wannie, na co najmniej 20 minut.
5. Przy oparzeniach w obrębie jamy ustnej i gardła poszkodowany powinien płukać gardło zimną wodą albo ssać kawałki lodu.
6. W przypadku oparzeń chemicznych np. kwasem lub zasadą, należy spłukiwać oparzoną powierzchnię strumieniem bieżącej wody przez 15 minut. Jedynie w przypadku ofiar oparzonych wapnem niegaszonym przed zmywaniem oparzonej powierzchni należy najpierw na sucho wytrzeć wapno ze skóry.
7. Trzeba koniecznie zdjąć obrączki, pierścionki, krawat itp. – ze względu na szybko pojawiający się obrzęk.
8. W celu uniknięcia zakażenia należy zaopatrzyć ranę jałowym opatrunkiem.
9. W przypadku stwierdzenia objawów wstrząsu należy ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciw wstrząsowej.
10. Należy przewieźć oparzonego do szpitala.

Czego nie wolno robić

1. Po oparzeniu nie wolno zrywać ubrania, które przykleiło się do skóry, należy ostrożnie ściągać pozostałą odzież.
2. W przypadku oparzeń o dużej powierzchni, ciało należy schładzać tylko wilgotnymi chustami, nie wolno polewać bieżącą zimną wodą!
3. Nie wolno stosować na świeże oparzenie żadnych maści, kremów lub innych powszechnie stosowanych okładów np. z kwaśnego mleka.
4. Nie wolno neutralizować kwasów zasadami i odwrotnie, jedynym i najlepszym środkiem leczniczym jest woda.

Zatrucia

Zatrucie to zbiór różnorodnych objawów ze strony różnych układów, spowodowanych wniknięciem do organizmu substancji trującej (toksyny lub środka chemicznego) w dawce toksycznej.

Należy pamiętać, że każda substancja może być trucizną, nawet leki!

Zatrucia mogą być wynikiem celowego działania (zabójstwo, samobójstwo) bądź pomyłki (działanie przypadkowe)

Objawy zatrucia są niecharakterystyczne. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i nie możemy znaleźć innej przyczyny utraty świadomości, można podejrzewać zatrucie.

Objawy ułatwiające rozpoznanie zatrucia

1. Z układu pokarmowego: nudności, wymioty, biegunka, bóle brzucha.
2. Z układu oddechowego: trudności w oddychaniu, spłylenie/zwolnienie oddechu.
3. Z układu nerwowego: zwężone lub nadmiernie poszerzone źrenice, ból głowy, zaburzenia świadomości (z jej utratą włącznie), drgawki.
4. Ze skóry, błon śluzowych: oparzenie, zaczerwienienie, pęcherze.

Pomocne może być również otoczenie uszkodzonego

1. Miejsce znalezienia chorego (garaż – pracujący silnik samochodu lub mieszkania opalane piecem – ryzyko zatrucia tlenkiem węgla; na wsiach przy pracach rolniczych – ryzyko zatrucia środkami ochrony roślin).
2. Opakowania po lekach, środkach ochrony roślin.
3. Wymiociny.

Postępowanie

1. Ratując należy uważać, aby samemu się nie zatruci! (Przewietrzenie pomieszczenia, szybkie wyniesienie uszkodzonego itp.).
2. Przeniesienie chorego w bezpieczne miejsce.
3. Sprawdzenie przytomności chorego (Uwaga! Nie wdychać powietrza wydychanego przez chorego!).
4. Wezwanie karetki pogotowia.
5. Jeśli to możliwe – jak najszybsze usunięcie trucizny z organizmu: z przewodu pokarmowego przez spowodowanie wymiotów (tylko u przytomnych!), ze skóry, oczu – przez przemycie czystą wodą.
6. Zabezpieczenie wszelkich znalezionych przy chorym opakowań po lekach, środkach chemicznych, wymiocin i zabranie ich razem z uszkodzonym do szpitala.

Metody eliminacji trucizn

Zatrucie przez przewód pokarmowy

1. Wywołujemy wymioty wykonując po kolei następujące czynności:
 - a. podanie ok. 1 litra letniej wody do wypicia,
 - b. drażnienie tylnej ściany gardła palcem,
 - c. w/w 2 kroki powtarzać do uzyskania czystych wymiocin,
 - d. zabezpieczyć próbkę wymiocin do badania toksykologicznego.

UWAGA!

Prowokowanie wymiotów jest niedozwolone u osób:

1. Nieprzytomnych.
2. Z niesprawnym odruchem kaszlowym.
3. Zatrutych kwasami, zasadami lub innymi środkami żrącymi, które mogą uszkadzać przełyk.
4. Zatrutych środkami drażniącymi, jak benzyna czy nafta.
5. Zatrutych substancjami olejowymi (mogą nie wywołać odruchu kaszlowego).

Zatrucie przez drogi oddechowe

1. Wyniesienie chorego na świeże powietrze.
2. Przy braku świadomości – resuscytacja.

UWAGA!

Nie wolno używać urządzeń elektrycznych oraz ognia, w tym papierosów – ryzyko wybuchu!

Zatrucie przez skórę

1. Zabezpieczenie ratującego przed skażeniem (rękawice gumowe).
2. Zdjęcie skażonej odzieży z uszkodzonego.
3. Spłukanie skażonych miejsc na skórze letnią wodą przez kilka minut.
4. Nie pocierać skażonych miejsc, nie używać szczotek, pumeksów itp.
5. Do zobjętniania wolno używać WYŁĄCZNIE wodę!

6. Zabezpieczyć skórę jałowym opatrunkiem (w miarę możliwości)

Zatrucie drogą iniekcji (pokąsanie przez węże, użądlenia owadów)

Opóźniamy wchłanianie trucizny:

1. Unieruchomienie poszkodowanego.
2. Założenie opaski uciskowej powyżej miejsca wstrzyknięcia jadu, jednak w taki sposób, aby było wyczuwalne tętno (hamowanie odpływu żylnego).
3. Obłożenie miejsca iniekcji zimnymi okładami (obkurczenie naczyń).

Wypadek samochodowy

Skutki

W czasie wypadku samochodowego na pasażerów działają siły, które powodują różnego stopnia uszkodzenia ciała. Wyróżnia się 4 rodzaje kolizji, w przypadku których mamy różne mechanizmy powstawania urazów. Są to:

1. Zderzenie czołowe, kiedy jadący pojazd uderza w przeszkodę znajdującą się z przodu. W wyniku zderzenia pasażerowie przemieszczają się do przodu z dużą prędkością. Zwróć uwagę, że kierowca może ulec mocniejszym obrażeniom z powodu kierownicy, tworzącej dodatkową przeszkodę. (Dotyczy głównie samochodów bez poduszek powietrznych) .
2. Uderzenie z tyłu, najczęściej poprzez najechanie przez inny pojazd jadący z tyłu. W wyniku tego rodzaju kolizji pasażerowie przemieszczają się najpierw do przodu, potem silnie ku tyłowi pojazdu. Istnieje więc poważne ryzyko uszkodzenia mięśni i więzadeł szyi jak również kręgosłupa szyjnego, ze śmiercią w wyniku zmiżdżenia rdzenia włącznie. Dlatego tak ważne są w samochodzie zagłówki!
3. Uderzenie z boku; uderzenie w ten sposób powoduje przemieszczenie pasażerów ku bokowi samochodu oraz możliwość uderzenia w szybę i bok samochodu.
4. Dachowanie; w tym przypadku pasażerowie przemieszczają się w różnych kierunkach, możliwe są wszelkie obrażenia, w tym w wyniku uderzenia o boki i dach pojazdu.

Możliwe urazy po wypadku samochodowym

1. Głowa: złamania kości czaszki (zarówno twarzoczaszki jak i mózgowiczaszki), uszkodzenia mózgowia: wstrząśnienie, stłuczenie mózgu, krwawienia wewnątrzczaszkowe.
2. Szyja: uszkodzenie mięśni, więzadeł, odcinka szyjnego kręgosłupa (stabilizacja!) .
3. Klatka piersiowa: złamania żeber, uszkodzenia narządów klatki piersiowej: płuc – odma opłucnowa, krwiak opłucnej, serca - pęknięcie serca, tamponada serca, oderwanie dużych naczyń).
4. Jama brzuszna – pęknięcie wątroby, śledziony, obrażenia jelit.
5. Miednica – złamanie kości miednicy.
6. Kończyny – złamania, zmiżdżenia, amputacja.

Powyższym uszkodzeniom może towarzyszyć krwawienie i wstrząs.

Postępowanie

1. Zabezpieczenie miejsca wypadku – bezpieczne zaparkowanie własnego samochodu, ustawienie trójkąta ostrzegawczego. Jeśli jest ciemno, miejsce zdarzenia można oświetlić, kierując w tę stronę włączone światła własnego samochodu.
2. Wezwanie pomocy.
3. Wyłączenie stacyjki samochodu, który uległ wypadkowi.

4. Dokonanie wstępnej oceny – ilu poszkodowanych znajduje się w samochodzie, w jakim są stanie, czy sami są zdolni do opuszczenia pojazdu, ewentualnie, czy można ich wyjąć z samochodu, jeśli jest to konieczne, np. gdy istnieje możliwość wybuchu pożaru
5. Jeśli są wskazania do wydobycia poszkodowanego z pojazdu (niebezpieczeństwo pożaru itp., poszkodowany nie oddycha i nie ma tętna - należy to bezzwłocznie uczynić stosując chwyt Rauteka:
 - a. otwórz drzwi samochodu,
 - b. odepnij lub odetnij pas bezpieczeństwa,
 - c. rękę poszkodowanego dalszą od drzwi kładziemy mu na kolanach. Staramy się stać możliwie najbliżej pleców poszkodowanego,
 - d. staramy się zbliżyć tułowiem do pleców poszkodowanego (jesteśmy między oparciem fotela a ofiarą) i swoją rękę dalszą od drzwi przekładamy od pleców pod pachą poszkodowanego i palcem wskazującym oraz kciukiem stabilizujemy głowę w osi ciała. Cały czas staramy się utrzymać raz nadaną pionową pozycję głowy,
 - e. drugą rękę przekładamy pod odpowiednią pachą ofiary i łapiemy jego nadgarstek (tej samej ręki co nasza). Przechylając się w stronę drzwi pojazdu - wyjmujemy poszkodowanego. Uwaga na stabilizację głowy!

Bardzo ważne jest sprawdzenie przed tym manewrem, czy kończyny ofiary wypadku nie są zaklinowane lub czy nie ma innych przeszkód fizycznych, które uniemożliwiłyby wyjęcie poszkodowanego. Jeśli wyjęcie poszkodowanego z auta jest niemożliwe, stabilizujemy jego głowę.
6. Jeśli poszkodowany znajduje się już poza pojazdem, należy go zbadać. Raz rozpoczęta stabilizacja kręgosłupa szyjnego nie może zostać przerwana, dlatego układając poszkodowanego, należy w dalszym ciągu unieruchamiać głowę i szyję a udrażniając drogi oddechowe – nie odginać głowy do tyłu!

Jeśli poszkodowany nie oddycha i nie ma tętna, należy rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową.
7. Jeśli poszkodowany jest przytomny, również należy stabilizować odcinek szyjny kręgosłupa!
8. Należy sprawdzić czy poszkodowany nie ma krwawień/krwotoku, zabezpieczyć miejsca krwawienia, unieruchomić złamania.
9. Zabezpieczyć poszkodowanego przed utratą ciepła (np. okryć kocem) i co kilka minut kontrolować oddech i tętno.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dorosłych.

Na podstawie wytycznych ERC 2005r. (European Resuscitation Council)

Dorośli = osoba uznana przez ratującego za dorosłego.

A - Airway - Drogi oddechowe

Sprawdź czy poszkodowany jest przytomny. W tym celu chwyć go za barki i potrząśnij. Zadaj proste pytanie: "Co się stało?" Jeżeli poszkodowany nie reaguje to jest nieprzytomny.

Wezwij pomoc. Zrób to sam, albo jeśli w pobliżu jest inna osoba, niech ona to zrobi.

Ułóż poszkodowanego na plecach. Jeżeli poszkodowany mógł doznać wcześniej urazu głowy lub kręgosłupa - najpierw go unieruchom.

Zdejmij okulary poszkodowanego.

Udrożnij drogi oddechowe. U osoby nieprzytomnej samoistnie dochodzi do zablokowania dróg oddechowych przez opadający język i nagłośnię. Stań z boku poszkodowanego. Odegnij głowę ku tyłowi kładąc rękę na czole poszkodowanego i unieś żuchwę dwoma palcami drugiej ręki. Sprawdź zawartość jamy ustnej. Przeszkodą może być proteza, wymiociny lub pokarm. Sięgnij

palcem wskazującym do jamy ustnej i usuń ciało obce. Nie należy wykonywać tego manewru na ślepo.

B - Breathing - Oddychanie

Sprawdź czy poszkodowany oddycha.

Pochyl się nad poszkodowanym.

Staraj się usłyszeć szmer wdychanego/wydychanego powietrza.

Obserwuj ruchy klatki piersiowej.



UWAGA!

Bardzo wolny, nieregularny oddech jak również westchnienia (także w czasie ucisków klatki piersiowej) również należy uznać za BRAK ODDECHU!

Jeżeli poszkodowany nie oddycha - nie wykonuj wstępnych wdechów! Mimo wszystko powietrze w płucach zawiera wystarczającą ilość tlenu dla przeżycia poszkodowanego.

Metody wykonywania wdechów ratunkowych:

Metoda usta - usta - ratownik obejmuje swoimi ustami usta poszkodowanego, jednocześnie palcami zatyka nozdrza. Po wykonaniu wdechu zwalnia ucisk nosa.

Metoda usta - nos - ratownik wdmuchuje powietrze przez nos poszkodowanego zamykając jednocześnie jego usta.

Po każdym wdechu trwającym ok. 1 sekundy powinien nastąpić bierny wydech.

Ratownik cały czas powinien kontrolować ruchy oddechowe klatki piersiowej poszkodowanego.

Jeżeli po wykonaniu dwóch wdechów klatka piersiowa poszkodowanego nie opada, należy ponownie sprawdzić stan dróg oddechowych.

C - Circulation - Krążenie

Uciskanie klatki piersiowej

Poszkodowany leży na plecach na twardym podłożu.

Ratownik klęka z boku poszkodowanego i rozpiną mu górną część ubrania.

Ratownik kładzie część dłoniową nadgarstka na mostku 2 palce powyżej łuku żebrowego lub gdy ma problem z lokalizacją łuku żebrowego - na środku klatki piersiowej. Splata palce obu dłoni jedna nad drugą. Wykonując uciśnięcia stara się przenosić ciężar na nadgarstki.

Uciska mostek na głębokość 4,5 - 5,5 cm w tempie 100/minutę.

Uciśnięcia wykonuje się w cyklach 30:2 (30 uciśnięć - 2 wdechy; ok. 3 cykli/minutę)

Po każdej serii uciśnięć należy ponownie udrożnić drogi oddechowe przez odgięcie głowy ku tyłowi. Dopiero po tej czynności można wykonywać wdechy ratownicze.

Resuscytacja jest mniej męcząca przy pochyleniu się nad poszkodowanym zachowując wyprostowane łokcie. Wykorzystuje się wtedy ciężar własnego ciała.



Resuscytację prowadzi się do momentu:

1. Powrotu przytomności poszkodowanego.
2. Przekazania poszkodowanego lekarzowi.
3. Zmęczenia ratownika uniemożliwiającego dalszą akcję ratunkową.

W sytuacji, gdy nie jest możliwe wykonywanie przez ratującego wdechów ratowniczych, można wykonywać samo uciskanie klatki piersiowej w tempie 100/min, nieprzerwanie.

Gdy ratowników jest 2 lub więcej, warto zmieniać się co 2 minuty. Zapobiegnie to szybkiemu wyczerpaniu sił.

Resuscytacja dziecka

(Osoba uznana przez ratownika za dziecko)

A - Airway - Drogi oddechowe

Sprawdź czy dziecko jest przytomne. W tym celu chwyć je za barki i potrząśnij. Zadaj proste pytanie: "Co się stało?" Jeżeli nie reaguje to jest nieprzytomne.

Wezwij pomoc. Zrób to sam bez oddalania od dziecka, albo jeśli w pobliżu jest inna osoba, niech ona to zrobi. Oddalić się w celu wezwania pomocy możesz po 1 minucie prowadzenia resuscytacji.

Ułóż dziecko na plecach. Jeżeli dziecko mogło doznać wcześniej urazu głowy lub kręgosłupa - najpierw je unieruchom.

Zdejmij poszkodowanemu okulary.

Udrożnij drogi oddechowe. U osoby nieprzytomnej samoistnie dochodzi do zablokowania dróg oddechowych przez opadający język i nagłośnię. Stań z boku dziecka. Odegnij głowę ku tyłowi kładąc rękę na czole dziecka i unieś żuchwę dwoma palcami drugiej ręki. Głowa dziecka nie odchyła się tak bardzo jak u dorosłego - uzyskaj efekt skierowania ust w górę. Sprawdź wzrokiem zawartość jamy ustnej. Przeszkodą może być proteza, zabawka, wymiociny lub pokarm. Tylko jeżeli stwierdzisz obecność ciała obcego - usuń je. Nie stosuj manewru wymiatania na ślepo.

B - Breathing - Oddychanie

Sprawdź czy dziecko oddycha.

Pochyl się nad dzieckiem

Staraj się usłyszeć szmer wdychanego/wydychanego powietrza

Obserwuj ruchy klatki piersiowej

UWAGA!

Bardzo wolny, nieregularny oddech jak również westchnienia (także w czasie ucisków klatki piersiowej) również należy uznać za BRAK ODDECHU!

Oddech bada się przez 10 sekund

Jeżeli dziecko nie oddycha wykonaj 5 wstępnych wdechów

Metody wykonywania wdechów ratunkowych:

Metoda usta - usta - ratownik obejmuje swoimi ustami usta dziecka, jednocześnie palcami zatyka nozdrza.

Po wykonaniu wdechu zwalnia ucisk nosa.

Metoda usta - nos - ratownik wdmuchuje powietrze przez nos dziecka zamykając jednocześnie jego usta.



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

Po każdym wdechu trwającym ok. 1 sekundy powinien nastąpić bierny wydech. Ratownik cały czas powinien kontrolować ruchy oddechowe klatki piersiowej dziecka.

Jeżeli po wykonaniu dwóch wdechów klatka piersiowa poszkodowanego nie opada, należy ponownie sprawdzić stan dróg oddechowych.

C - Circulation - Krążenie

Uciskanie klatki piersiowej

Dziecko leży na plecach na twardym podłożu.

Ratownik kłęka z boku poszkodowanego i rozpina mu górną część odzienia

Ratownik kładzie część dłoniową nadgarstka na mostku 2 palce powyżej łuku żebrowego lub gdy ma problem z lokalizacją łuku żebrowego - na środku klatki piersiowej. Splata palce obu dłoni jedna nad drugą. Wykonując uciśnięcia stara się przenosić ciężar na nadgarstki. Masaż u małego dziecka można wykonywać jedną ręką.

Uciska mostek na głębokość 2,5 - 3,8 cm w tempie 100/minutę

Wykonuje się w cyklach 30:2 - 30 uciśnięć - 2 wdechy; ok. 3 cykli/minutę

Po każdej serii uciśnięć należy ponownie udrożnić drogi oddechowe przez odgięcie głowy ku tyłowi. Dopiero po tej czynności można wykonywać wdechy ratownicze.

Resuscytacja jest mniej męcząca przy pochyleniu się nad poszkodowanym zachowując wyprostowane łokcie. Wykorzystuje się wtedy ciężar własnego ciała.

Resuscytację dziecka prowadzi się do momentu

1. Powrotu oddychania i krążenia.
2. Przekazania poszkodowanego lekarzowi.
3. Zmęczenia ratownika uniemożliwiającego dalszą akcję ratunkową.

W sytuacji, gdy nie jest możliwe wykonywanie przez ratującego wdechów ratowniczych można wykonywać samo uciskanie klatki piersiowej w tempie 100/min, nieprzerwanie.

Gdy ratowników jest 2 lub więcej, warto zmieniać się co 2 minuty. Zapobiegnie to szybkiemu wyczerpaniu sił.

Apteczka - wyposażenie

Rodzaje norm DIN stosowanych przy pierwszej pomocy.

DIN 13167 Norma określa skład wyposażenia apteczki pierwszej pomocy_dla **motocykli**. Biorąc pod uwagę ograniczoną ilość miejsca zawartość apteczki jest mniejsza niż apteczki samochodowej, jak również dostosowana do podstawowych urazów komunikacyjnych.

DIN 13164 Norma określa skład apteczki stosowanej w **pojazdach samochodowych**. Skład dostosowany został do opatrywania powstałych w trakcie wypadków drogowych ran, jak również w terenie bądź podczas pieszych wycieczek. Tłumaczy to opieranie się na tej normie, także w przypadku ustalania składu apteczek innych niż samochodowe.

DIN 13157 Norma duża (przemysłowa) określa ilość oraz rodzaj opatrunków i pozostałej części akcesoriów niezbędnych przy udzielaniu pierwszej pomocy w **zakładzie pracy, szkole**, itp. Większa ilość czynników ryzyka powoduje, iż skład apteczki jest znacznie bogatszy, w porównaniu z apteczką samochodową.

DIN 13169 Norma ta stanowi powiększenie **składu wg DIN 13157** (oprócz nożyczek i instrukcji) i przeznaczona jest do zabezpieczenia analogicznych miejsc, w przypadku większej ilości osób.

DIN w przypadku każdej apteczki: 13164; 13167; 13157; 13169 to norma określająca skład poszczególnych apteczek, a nie ich rodzaj.

Wkłady w apteczkach według norm DIN.

Element wyposażenia apteczki	Ilość wymagana przez normę DIN			
	DIN 13167	DIN 13164	DIN 13157	DIN 13169
Przylepiec DIN 13019 - A (5m x 2,5 cm)	1	1	1	2
Plaster DIN 13019 - E (10 x 6 cm)	4	4	8	16
Opatrunek na opuszki palców	2	2	4	8
Opatrunek na palec (12 x 2 cm)	2	2	4	8
Plaster z opatrunkiem (1,9 x 7,2 cm)	2	2	4	8
Plaster z opatrunkiem (2,5 x 7,2 cm)	4	4	8	16
Opatrunek indywidualny DIN 13151 - K (6 x 8 cm)	-	1	1	2
Opatrunek indywidualny DIN 13151 - M (8 x 10 cm)	1	2	3	6
Opatrunek indywidualny DIN 13151 - G (10 x 12 cm)	1	1	1	2
Chusta opatrunkowa DIN 13152 - BR (40 x 60cm)	-	1	-	-
Chusta opatrunkowa DIN 13152 - A (60 x 80cm)	1	1	1	2
Kompres (10 x 10cm)	-	6	6	12
Kompres na oko (min. 5 x 7 cm)	-	-	2	4
Kompres zimny (min. 200 cm ²)	-	-	1	2
	-	1	1	2
Koc ratunkowy 160 x 210 cm				
Opaska elastyczna DIN 61634 - FB 6 (4m x 6cm)	-	2	2	4
Opaska elastyczna DIN 61634 - FB 8 (4m x 8cm)	-	3	2	4
Chusta trójkątna DIN 13168 - D	-	2	2	4
Nożyczki DIN 58279 - A (14,5 cm)	1	1	-	-
Nożyczki DIN 58279 - B (19 cm)	-	-	1	1
Torebka foliowa (min. 30 x 40 cm)	-	-	2	4
Chusta z flizeliny (min. 20 x 30 cm)	-	-	5	10
Rękawice jednorazowe EN 455	4	4	4	8
Chusteczka wilgotna do czyszczenia skóry	2	2	-	-
Instrukcja udzielania pierwszej pomocy	1	1	1	1
Spis zawartości	1	1	1	1



PODSTAWOWE ZASADY OCHRONY PPOŻ. – PROCEDURA EWAKUACJI PRACOWNIKÓW

Podstawy uruchomienia procedury

1. Pożar (gdy nieskuteczna jest likwidacja pożaru podręcznym sprzętem gaśniczym).
2. Zamach terrorystyczny (otrzymanie informacji o podłożeniu ładunku wybuchowego lub innego środka niebezpiecznego, wtargnięcie do budynku).
3. Zagrożenie skażeniem biologiczno – chemicznym.
4. Zagrożenie katastrofą budowlaną.

Sposób ogłoszenia alarmu – sygnały alarmowe

1. Alarmowanie o zagrożeniach w budynku szkoły odbywa się w ramach wewnętrznego systemu alarmowania. Trzy długie dzwonki z krótkimi przerwami – łączny czas trwania alarmu to 3 minuty lub informacja ustna przekazywana wszystkim pracownikom.



Sposób ogłoszenia alarmu – sygnały alarmowe

1. Alarmowanie o zagrożeniach w budynku szkoły odbywa się w ramach wewnętrznego systemu alarmowania. Trzy długie dzwonki z krótkimi przerwami – łączny czas trwania alarmu to 3 minuty lub informacja ustna przekazywana wszystkim pracownikom.
2. W każdym wypadku zagrożenia wymagającego ewakuacji telefonicznie, krzykiem lub przy użyciu tuby głosowej rozgłasza się komunikat o ewakuacji z obiektu, wtedy wszystkie osoby znajdujące się w obiekcie powinny niezwłocznie przystąpić do ewakuacji (ewakuacja całkowita).
3. Ewakuację należy prowadzić w sposób zorganizowany, kierując się ustaleniami procedury i aktualnie zaistniałą sytuacją.
4. Decyzję o ewakuacji ludzi i mienia podejmują: Dyrektor lub pod jego nieobecność osoba przez niego wyznaczona.
5. W przypadku wystąpienia innego miejscowego zagrożenia niż pożar powodującego konieczność przeprowadzenia ewakuacji ludzi obowiązują wszystkie zasady przeprowadzania ewakuacji jak w przypadku pożaru.

Organizacja ewakuacji



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

1. Ewakuacja ma na celu ratowanie pracowników oraz innych osób przebywających w budynku przed skutkami pożaru lub innych zagrożeń dla zdrowia i życia. Ewakuacja polega na możliwie uporządkowanym, spokojnym i sprawnym wyprowadzeniu przebywających pracowników oraz innych osób do wyznaczonego rejonu na zewnątrz.

Miejsce zbiórki znajduje się na zewnątrz na terenie przyległym do budynku, które jest oznakowane.

Po przybyciu na miejsce zbiórki koordynatorzy sprawdzają stan osobowy.

2. Ewakuację w przypadku wystąpienia zagrożeń miejscowych należy zarządzać i przeprowadzać tylko wtedy, gdy zagrożone jest bezpośrednio życie lub zdrowie oraz pozostałych osób.
3. Podczas prowadzenia ewakuacji należy:
 - a. w pierwszej kolejności ewakuować osoby z tych pomieszczeń, w których powstał pożar oraz z pomieszczeń, które znajdują się na drodze rozprzestrzeniania ognia lub z których wyjście może być odcięte przez pożar lub zadymienie. Należy dopilnować, aby w pierwszej kolejności ewakuowano osoby o ograniczonej zdolności poruszania się,
 - b. ludzi kierować na poziome drogi ewakuacyjne (korytarze), a następnie zgodnie z kierunkami ewakuacji, określonymi przez znaki ewakuacyjne, na klatkę schodową i wyjścia prowadzące bezpośrednio na zewnątrz budynku,
 - c. w razie napotkania trudności (zamknięte lub zastawione przejścia i wyjścia ewakuacyjne) bezzwłocznie powiadomić o tym osobę kierującą przebiegiem ewakuacji. Osoby odcięte od wyjścia, a znajdujących się w strefie zagrożonej należy zebrać w pomieszczeniu najbardziej oddalonym od źródła pożaru i w miarę możliwości ewakuować przy pomocy sił i środków znajdujących się na zewnątrz budynku,
 - d. przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych poruszać się w pozycji pochylonej, starając się trzymać głowę jak najniżej, ze względu na mniejsze zadymienie panujące w dolnych partiach dróg ewakuacyjnych. Usta i drogi oddechowe w miarę możliwości zasłaniać chustką zmoczoną w wodzie (sposób ten ułatwia oddychanie). Podczas ruchu przez silnie zadymione odcinki dróg ewakuacyjnych poruszać się wzdłuż ścian, by nie stracić orientacji co do kierunku ruchu.
4. Ewakuacja mienia nie może odbywać się kosztem sił i środków niezbędnych do ewakuacji i ratowania ludzi.
5. Po zakończeniu ewakuacji osób należy dokładnie sprawdzić, czy wszyscy opuścili poszczególne pomieszczenia na terenie budynku. Przy niezgodności stanu osobowego osób ewakuowanych z ilością osób przebywających w budynku, należy natychmiast fakt ten zgłosić jednostkom ratowniczym przybyłym na miejsce akcji i przeprowadzić ponownie sprawdzenie pomieszczeń.
6. W chwili przybycia jednostek Państwowej Straży Pożarnej w trakcie akcji ewakuacyjnej, Dyrektor (lub inna osoba kierującą ewakuacją), zobowiązany jest do złożenia krótkiej informacji o przebiegu akcji, a następnie podporządkowania się kierującemu działaniem ratowniczym.



Ważne

1. Ściśle stosować się do przekazywanych zaleceń przez osoby kierujące ewakuacją.
2. Wyłączyć i zabezpieczyć wszystkie urządzenia elektryczne i gazowe powodując widoczną przerwę w obwodzie zasilającym (wyjęcie wtyku z gniazda zasilającego) , odcięcie zasilania nie dotyczy komputerów.
3. Przygotować do ewakuacji (zabezpieczyć) ważne wytypowane mienie, dokumenty, pieczęcie, środki finansowe, kopie danych (tylko wtedy, gdy sytuacja na to pozwala).
4. Pozamykać okna i drzwi – klucz pozostawić w drzwiach.
5. Wszystkie osoby opuszczające budynek powinny przystąpić do ewakuacji postępując zgodnie z zaleceniami i udać się na wyznaczone stałe miejsce zbiórki.
6. Osoba nadzorująca ewakuacją informują Dyrektora lub osobę wyznaczoną o opuszczeniu pomieszczeń przez nadzorowane osoby.
7. Na miejscu zbiórki wszyscy przebywają do czasu otrzymania stosownej informacji, co do dalszego postępowania od Dyrektora lub osoby przez niego wyznaczonej. Należy również zameldować o liczebności osób ewakuowanych.
8. Jeżeli powrót do budynku jest nie możliwy, wszyscy ewakuowani pozostają w miejscu zbiórki lub na polecenie Dyrektora udają się do domu.
9. Jeżeli warunki atmosferyczne wymagają tego /duży mróz, silne opady deszczu itp./ należy osoby przeprowadzić do najbliższego innego, bezpiecznego budynku.
10. Nie należy ubierać się w trakcie trwania ewakuacji.

Gaśnica proszkowa

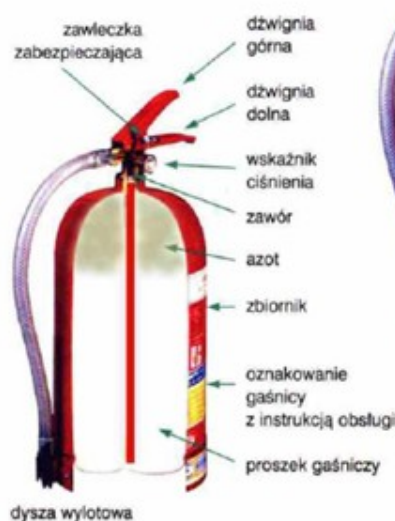
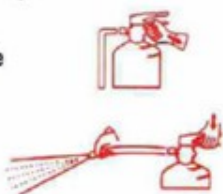
Przeznaczona jest do gaszenia
pożarów grupy A, B i C



Obsługa gaśnicy:

1. Wyciągnąć
zabezpieczenie

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





INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU

Telefony alarmowe

Policja	tel. alarmowy	997, 112
Straż Pożarna	tel. alarmowy	998, 112
Pogotowie Ratunkowe	tel. alarmowy	999, 112

SPOSOBY OCHRONY PRZED ZAGROŻENIAMI – PODSUMOWANIE

1. Przeprowadzanie szkoleń z zakresu bhp.
 - a. wstępne – instruktaz ogólny i stanowiskowy,
 - b. okresowe.
2. Szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
3. Szkolenia z zakresu ochrony przeciwpożarowej.
4. Poddawanie pracowników badaniom przez lekarza medycyny pracy celem weryfikacji ich stanu zdrowia pod względem zdolności do wykonywania pracy.
5. Poddawanie pracowników kursom i szkoleniom kwalifikacyjnym (UDT, SEP) celem uzyskania uprawnień do obsługi sprzętów i urządzeń, a bez nich nie wolno dopuszczać ich do pracy.
6. Ocenianie i zapoznawanie pracowników z dokumentacją oceny ryzyka zawodowego.
7. Wyposażanie pracowników w odzież roboczą oraz środki ochrony osobistej.
8. Stosowanie środków ochrony zbiorowej.
9. Zapoznawanie pracowników z instrukcjami zakładowymi, instrukcjami stanowiskowymi bhp, regulaminami i procedurami bezpieczeństwa obowiązującymi w na terenie zakładu pracy.
10. Gromadzenie niezbędnych dokumentacji technicznych, kart charakterystyk, instrukcji producenta i zapoznawanie z nimi pracowników.
11. Zapewnienie oznaczania miejsc stwarzających ryzyko dla zdrowia pracowników poprzez umieszczenie w miejscach narażenia odpowiednich napisów i znaków ostrzegawczych, znaków nakazów bhp i informacyjnych.
12. Zapewnienie organizacji pracy i stanowisk pracy w sposób zabezpieczający pracowników przed zagrożeniami wypadkowymi oraz oddziaływaniem czynników szkodliwych dla zdrowia i uciążliwości –z uwzględnieniem możliwości psychofizycznych pracowników.
13. Należy zapewnić ergonomię stanowisk pracy.
14. Podejmowanie działań w przypadku możliwości wystąpienia nagłego niebezpieczeństwa dla zdrowia lub życia pracowników, zapobiegających takiemu niebezpieczeństwu, a przede wszystkim zapewnienie:
 - a. odpowiednich do rodzaju niebezpieczeństwa urządzeń i sprzętu ratowniczego oraz ich obsługę przez osoby należycie przeszkolone,
 - b. udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanym,
 - c. szkolenie i wyznaczanie koordynatorów do prowadzenia tego typu działań.
15. Wykonywanie badań pomiarów warunków środowiska pracy i przedkładanie wyników pracownikom.
16. Dbanie o stan techniczny narzędzi, sprzętów, urządzeń, maszyn i pojazdów oraz regularne dokonywanie ich przeglądów.

OZNAKOWANIE - PODDZIAŁ I OBJAŚNIENIE

Znaki nakazu

Zgodne z normą PN-EN ISO 7010, mają kształt niebieskiego koła, w który wpisany jest biały piktogram. Najczęściej stosowane są do prawidłowego oznakowania miejsc pracy ludzi, zgodnie z przepisami BHP (w celu zapewnienia bezpieczeństwa higieny pracy na poszczególnych stanowiskach pracy). Nakazują one tego co wskazuje piktogram.



Znaki ostrzegawcze

Zgodne z normą PN-EN ISO 7010, to znaki o uniwersalnym, międzynarodowym charakterze - czytelne i zrozumiałe, bez konieczności stosowania dodatkowych opisów, z wyrazistymi i intuicyjnymi w zrozumieniu piktogramami. Znaki ostrzegawcze powinny być bezwzględnie stosowane wszędzie tam, gdzie zachodzi konieczność ostrzeżenia przed sytuacjami, czynnościami lub zachowaniami, które są potencjalnie niebezpieczne dla zdrowia lub życia człowieka, bądź mogłyby spowodować zagrożenie dla zdrowia i/lub życia człowieka.



Znaki drogowe

Wewnętrzne znaki drogowe to specjalna kategoria znaków drogowych wykorzystywana do efektywnego oznaczania wszelkiego rodzaju dróg wewnętrznych, m.in. w transporcie wewnątrzzakładowym, w ciągach komunikacyjnych zlokalizowanych na terenie zamkniętych / strzeżonych obiektów handlowych czy zakładów produkcyjnych, a także wewnętrznych dróg osiedlowych. W tej kategorii znajdują się znaki z czterech podstawowych kategorii: znaki zakazu, znaki nakazu, znaki ostrzegawcze i znaki informacyjne. Znaki te określają organizację ruchu wewnątrzzakładowego – musisz się do nich stosować.



Droga
wewnętrzna

~~Droga
wewnętrzna~~

ZNAKI INFORMACYJNE – informują, nakazują lub zakazują.



Znaki elektryczne

Czytelne znaki elektryczne, umieszczone w odpowiednich miejscach ułatwiają serwisowanie instalacji, umożliwiają szybkie jej wyłączenie (np. w razie jakiegś awarii) oraz zapewniają bezpieczeństwo osobom przebywającym w ich pobliżu.



Znaki ewakuacyjne

Zadaniem odpowiednio rozmieszczonych, czytelnych znaków ewakuacyjnych jest maksymalne ułatwienie efektywnej ewakuacji, m.in. poprzez wyznaczenie kierunków ewakuacji, wskazanie drzwi wyjściowych z budynku czy oznaczenie bezpiecznego miejsca zbiórki do ewakuacji.



Znaki przeciwpożarowe

Najczęściej stosowanymi oznaczeniami są znaki oznaczające miejsce lokalizacji gaśnic, hydrantów przeciwpożarowych oraz przycisków alarmowych.



Piktogramy chemiczne

Globalny Zharmonizowany System Kwalifikacji i Oznakowania Chemikaliów obejmuje obowiązujące piktogramy chemiczne określające rodzaj zagrożeń wg CLP (Classification, Labelling and Packaging), czyli europejskiej wersji Systemu. Piktogramy chemiczne są intuicyjne, a dzięki temu czytelne na całym świecie.



Znaki i elementy bezpieczeństwa drogowego

Prawidłowe oznakowanie dróg wewnątrzzakładowych, ciągów komunikacyjnych, parkingów i innych przestrzeni, w których odbywa się intensywny ruch, ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa wszystkich osób znajdujących się w danym miejscu. Stosowane oznakowanie oraz pozostałe elementy bezpieczeństwa drogowego powinny być nie tylko wytrzymałe, ale także czytelne i zrozumiałe dla wszystkich.



**INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU**



LISTA OSÓB ZAPOZNANYCH Z INSTRUKCJĄ

Nr.	nazwisko i imię	data	czytelny podpis
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			



**INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 19 IM. STANISŁAWA STASZICA W POZNANIU**

22.			
23.			
24.			
25.			
26.	2		
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			
41.			
42.			
43.			
44.			
45.			
46.			
47.			
48.			
49.			
50.			