

Wstęp	7
Wykaz skrótów użytych w treści	8
Literatura	8

I. Regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy

1. Prawo pracy – definicja i zasady	9
2. Stosunek pracy	10
3. Praca zdalna	12
4. Obowiązki pracodawcy z zakresu bhp	13
5. Obowiązki i uprawnienia pracowników z zakresu bhp	15
6. Odpowiedzialność za naruszenie przepisów i zasad bhp	17
6.1. Odpowiedzialność pracodawcy oraz osoby kierującej pracownikami	17
6.1.1. <i>Odpowiedzialność wykroczeniowa</i>	17
6.1.2. <i>Odpowiedzialność karna</i>	18
6.2. Odpowiedzialność pracownika	20
6.3. Kontrola trzeźwości	20
7. Uprawnienia związane z rodzicielstwem	21
7.1. Uprawnienia pracowników	21
7.2. Uprawnienia pracownika-ojca	22
7.3. Prace wzbronione dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią	22
8. Zatrudnianie młodocianych	23
8.1. Zasady zatrudniania młodocianych	23
8.2. Ochrona pracy młodocianych	23
8.3. Prace wzbronione młodocianym	24
9. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe	25
9.1. Definicje związane z wypadkami przy pracy	25
9.2. Postępowanie w razie wypadku przy pracy	28
9.3. Choroby zawodowe – definicja, postępowanie	29
9.4. Świadczenia z tytułu wypadku przy pracy i choroby zawodowej	31
9.5. Przykłady wypadków przy pracy charakterystycznych dla pracy biurowej	32
10. Profilaktyczna ochrona zdrowia	35

10.1. Służba medycyny pracy	35
10.2. Badania lekarskie	36
10.3. Profilaktyczna opieka zdrowotna i orzeczenia lekarskie	37

II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

11. Czynniki występujące w procesach pracy	38
11.1. Rodzaje czynników w procesie pracy	38
11.2. Badania i pomiary czynników występujących w procesach pracy	39
11.3. Charakterystyka podstawowych zagrożeń	40
11.3.1. Hałas	40
11.3.2. Drgania mechaniczne	41
11.3.3. Czynniki chemiczne	42
11.3.4. Czynniki biologiczne	44
11.3.5. Zagrożenia elektryczne	45

III. Organizacja stanowisk pracy biurowej

12. Stanowisko pracy biurowej – przepisy ogólne	47
12.1. Przestrzeń robocza	47
12.2. Dojście do stanowiska pracy	48
12.3. Praca z monitorami ekranowymi	48
13. Ochrona zdrowia pracowników przy pracy biurowej	49
14. Organizacja stanowiska pracy przy komputerze	51
14.1. Stół roboczy	51
14.2. Krzesło	54
14.3. Podnózek	55
14.4. Dostosowanie stanowiska do potrzeb i możliwości pracownika	55
14.5. Oświetlenie na stanowisku pracy z komputerem	56
14.6. Klawiatura i mysz	57
14.7. Telefon	58
14.8. Mikroklimat w biurze	58
14.9. Hałas w biurze	59
14.10. Organizacja pracy na stanowiskach komputerowych	59
15. Praca z laptopem	60

IV. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń

16. Zgłaszanie wypadków	62
17. Pożar – zapobieganie i gaszenie	63
17.1. Podstawowe pojęcia	63
17.2. Kategorie zagrożenia ludzi	63
17.3. Rodzaje i przyczyny pożarów	64
17.4. Instrukcja alarmowania	66
17.5. Podręczny sprzęt gaśniczy	66
17.5.1. <i>Koc gaśniczy</i>	66
17.5.2. <i>Hydrant wewnętrzny</i>	67
17.5.3. <i>Gaśnice</i>	67
17.5.3.1. Gaśnica proszkowa	68
17.5.3.2. Gaśnica śniegowa	68
17.5.3.3. Gaśnica ze zbijakiem pianowa lub proszkowa	69
17.6. Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic	70
17.7. Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne	71
17.8. Zasady ewakuacji	72
18. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	74
18.1. Udzielanie pomocy	74
18.2. Kolejność czynności ratunkowych	74
18.2.1. <i>Ocena bezpieczeństwa</i>	75
18.2.2. <i>Ocena przytomności</i>	75
18.2.3. <i>Wołanie o pomoc</i>	75
18.2.4. <i>Udrożnienie górnych dróg oddechowych</i>	76
18.2.5. <i>Ocena oddechu</i>	76
18.2.6. <i>RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)</i>	77
18.3. Pozycja bezpieczna	78
18.4. Pierwsza pomoc w określonych przypadkach	79
18.4.1. <i>Rany</i>	79
18.4.2. <i>Krwotoki</i>	80
18.4.3. <i>Omdlenie</i>	81
18.4.4. <i>Zadławienie</i>	81
18.4.5. <i>Cukrzyca</i>	82
18.4.6. <i>Uraz kręgosłupa</i>	83
18.4.7. <i>Oparzenie termiczne</i>	83

<i>18.4.8. Porażenie prądem elektrycznym</i>	84
<i>18.4.9. Zawał mięśnia sercowego</i>	84
18.5. Wzywanie pomocy	85