

Spis treści

Wstęp	7
Wykaz skrótów użytych w treści	8
Literatura	8

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

1. Obowiązki pracodawcy z zakresu bhp	9
2. Obowiązki i uprawnienia pracowników z zakresu bhp	11
3. Uprawnienia związane z rodzicielstwem	13
3.1. Uprawnienia pracowników	13
3.2. Uprawnienia pracownika-ojca	14
3.3. Prace wzbronione dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią	14
4. Zatrudnianie młodocianych	15
4.1. Zasady zatrudniania młodocianych	15
4.2. Ochrona pracy młodocianych	15
4.3. Prace wzbronione młodocianym	16
5. Szkolenia z zakresu bhp	17
5.1. Szkolenia wstępne	17
5.2. Szkolenie okresowe	18

II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

6. Czynniki występujące w procesach pracy	19
6.1. Źródła i potencjalne konsekwencje zagrożeń	20
6.2. Przykłady niebezpiecznych zdarzeń	22
6.3. Charakterystyka podstawowych zagrożeń	24
6.3.1. Zagrożenia elektryczne	24
6.3.2. Hałas	26
6.3.3. Drgania mechaniczne	27
6.3.4. Mikroklimat	28
6.3.5. Promieniowanie optyczne	29
6.3.6. Pola i promieniowanie elektromagnetyczne z zakresu częstotliwości 0 Hz–300 GHz	31
6.3.7. Pyły	32
6.3.8. Czynniki chemiczne	34

6.3.9. Czynniki biologiczne	35
7. Środki zapobiegające skutkom zagrożeń	36
7.1. Środki techniczne eliminujące lub ograniczające zagrożenie u źródła	36
7.2. Środki ochrony zbiorowej	37
7.3. Środki organizacyjne i proceduralne	38
7.4. Środki ochrony indywidualnej	39

III. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń

8. Zgłaszanie wypadków	45
9. Pożar – zapobieganie i gaszenie	46
9.1. Podstawowe pojęcia	46
9.2. Kategorie zagrożenia ludzi	46
9.3. Rodzaje i przyczyny pożarów	47
9.4. Instrukcja alarmowania	49
9.5. Podręczny sprzęt gaśniczy	50
9.5.1. <i>Koc gaśniczy</i>	50
9.5.2. <i>Hydrant wewnętrzny</i>	51
9.5.3. <i>Gaśnice</i>	51
9.5.3.1. Gaśnica proszkowa	52
9.5.3.2. Gaśnica śniegowa	52
9.5.3.3. Gaśnica ze zbijakiem pianowa lub proszkowa	53
9.6. Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic	54
9.7. Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne	55
9.8. Zasady ewakuacji	56
10. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	57
10.1. Udzielanie pomocy	57
10.2. Kolejność czynności ratunkowych	57
10.2.1. <i>Ocena bezpieczeństwa</i>	58
10.2.2. <i>Ocena przytomności</i>	58
10.2.3. <i>Wołanie o pomoc</i>	58
10.2.4. <i>Udrożnienie dróg oddechowych</i>	59
10.2.5. <i>Ocena oddechu</i>	59
10.2.6. <i>RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)</i>	60
10.3. Pozycja bezpieczna	61
10.4. Pierwsza pomoc w określonych przypadkach	62

10.4.1. Rany	62
10.4.2. Krwotoki	63
10.4.3. Omdlenie	64
10.4.4. Zadławienie	64
10.4.5. Uraz kręgosłupa	65
10.4.6. Oparzenie termiczne	65
10.4.7. Porażenie prądem	66
10.5. Powiadomienie służb ratowniczych	67

IV. Okoliczności i przyczyny wypadków przy pracy

11. Wypadki przy pracy	68
11.1. Definicje związane z wypadkami przy pracy	68
11.2. Postępowanie w razie wypadku przy pracy	70
11.3. Świadczenia z tytułu wypadku przy pracy	72
12. Przyczyny wypadków przy pracy	73
12.1. Piramida zdarzeń wypadkowych	73
12.2. Przyczyny wypadków	74
12.3. Liczba wypadków i poszkodowanych	76
12.4. Przykłady zaistniałych wypadków	78