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. 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. Odpowiedzialność wykroczeniowa 17
6.1.2. Odpowiedzialność karna 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 53
14.2. Krzesło 54
14.3. Podnóżek 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. Temperatura w biurze 58
14.9. Hałas w biurze 59
14.10. Organizacja pracy na stanowiskach komputerowych 59
15. Praca z urządzeniem przenośnym 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. Rodzaje i przyczyny pożarów 64
17.3. Instrukcja alarmowania 66
17.4. Podręczny sprzęt gaśniczy 66
17.4.1. Koc gaśniczy 66
17.4.2. Hydrant wewnętrzny 67
17.4.3. Gaśnice 67
17.4.3.1. Gaśnica proszkowa 68
17.4.3.2. Gaśnica śniegowa 68
17.4.3.3. Gaśnica ze zbijakiem pianowa lub proszkowa 69
17.5. Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic 70
17.6. Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne 71
17.7. Zasady ewakuacji 72
18. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach 74
18.1. Podstawa prawna pierwszej pomocy 74
18.2. Trzy kroki by uratować życie 74
18.3. Algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych 75
18.4. Kolejność czynności ratunkowych 76
18.4.1. Ocena bezpieczeństwa 76
18.4.2. Ocena przytomności 76
18.4.3. Wołanie o pomoc 76
18.4.4. Udrożnienie górnych dróg oddechowych 77
18.4.5. Ocena oddechu 77
18.4.6. RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa) 78
18.4.7. Podłaczanie AED (automatycznego defibrylatora zewnętrznego) 79
18.5. Pozycja bezpieczna 79
18.6. Pierwsza pomoc w określonych przypadkach 80
18.6.1. Rany 80
18.6.2. Krwotoki 81
18.6.3. Omdlenie 82
18.6.4. Zadławienie 82
18.6.5. Cukrzyca 83

18.6.6. Uraz kręgosłupa 84
18.6.7. Oparzenie termiczne 84
18.6.8. Porażenie prądem elektrycznym 85
18.6.9. Zawał mięśnia sercowego 85
18.7. Wzywanie pomocy 86