

Zarządzenie NR 3/2014
WÓJTA GMINY RAKSZAWA
z dnia 15 stycznia 2014 r.

w sprawie wprowadzenia instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy w Urzędzie Gminy w Rakszawie.

Na podstawie art. 237⁴ § 2 ustawy z dnia 26 czerwca 1974r. Kodeks pracy (t.j. Dz.U. z 1998r Nr 21, poz. 94 z późn. zm.) w związku z § 41 ust.1 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 26 września 1997r w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (t.j. Dz.U. z 2003r. Nr 169, poz. 1650 z późn. zm.)

zarządza się, co następuje:

§ 1

Wprowadza się następujące instrukcje bezpieczeństwa i higieny pracy stanowiące załączniki do niniejszego zarządzenia:

- 1) Ogólna instrukcja BHP – załącznik Nr 1,
- 2) Instrukcja BHP dla gońca – załącznik Nr 2,
- 3) Instrukcja BHP dla pracownika gospodarczego (konserwatora) – załącznik Nr 3,
- 4) Instrukcja BHP przy obsłudze kosiarki (kosa) spalinowej – załącznik Nr 4,
- 5) Instrukcja BHP przy ręcznych pracach transportowych – załącznik Nr 5,
- 6) Instrukcja BHP dla sprzątaczk – załącznik Nr 6,
- 7) Instrukcja BHP przy pracach administracyjno-biurowych – załącznik Nr 7,
- 8) Instrukcja BHP przy pracach z komputerem i drukarką – załącznik Nr 8,
- 9) Instrukcja BHP przy obsłudze kserokopiarki – załącznik Nr 9,
- 10) Instrukcja udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej – załącznik Nr 10.

§ 2

Zobowiązuje się kierowników referatów Urzędu Gminy w Rakszawie do zapoznania z instrukcjami stanowiskowymi podległych pracowników uwzględniając specyfikę stanowisk pracy, oraz do stałego przestrzegania postanowień zawartych w instrukcjach, o których mowa w §1.

§ 3

Zobowiązuje się pracownika służby bhp do zapoznania z Ogólną instrukcją BHP oraz Instrukcją udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej wszystkich pracowników zatrudnionych w Urzędzie Gminy w Rakszawie.

§ 4

Zobowiązuje się wszystkich pracowników Urzędu Gminy w Rakszawie do przestrzegania postanowień instrukcji podczas wykonywania zadań na zajmowanym stanowisku.

§ 5

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

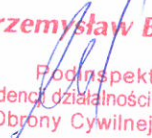
WÓJTA GMINY
RAKSZAWA
Maria Kula

SPRAWDZONO POD WZGLĘDEM
FORMALNO-PRAWNYM

RADCA PRAWNY
Maria Siuda

Opinia służby BHP

Na podstawie § 2. ust 1. pkt 10 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 2 września 1997r w sprawie służby bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U. Nr 1109, poz 704 ze zm.) pozytywnie opiniuję instrukcję ogólną oraz instrukcje stanowiskowe bhp wprowadzone Zarządzeniem Nr 3/2014 Wójta Gminy Rakszawa z dnia 15 stycznia 2014r. w sprawie wprowadzenia instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy w Urzędzie Gminy w Rakszawie.


Przemysław Babiaryz
Podinspektor
ds. Ewidencji działalności gospodarczej,
Obrony Cywilnej i BHP

OGÓLNA INSTRUKCJA BHP

Informacje ogólne

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.

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:

- rzetelne wykonywanie pracy,
- przestrzeganie czasu pracy ustalonego w zakładzie oraz regulaminu pracy i ustalonego porządku pracy,
- przestrzeganie przepisów oraz zasad bhp i ppoż. oraz poddawanie się zarządzonym badaniom lekarskim,
- dbanie o dobro zakładu pracy, ochrona jego mienia,
- używanie przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego.

Do podstawowych **praw** pracownika należą:

- 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,
- 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),
- 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 bezpieczeństwa i higieny pracy.

Pracownik jest zobowiązany:

- znać ryzyko zawodowe występujące na jego stanowisku pracy oraz umieć stosować i przestrzegać zasady zapobiegające powodowaniu zagrożeń wypadkowych oraz znać przepisy i zasady bhp,
- brać udział w organizowanych przez pracodawcę szkoleniach z tego zakresu i poddawać się egzaminom sprawdzającym,
- wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bhp, i, w tym przypadku, zawsze

- wykonywać polecenia i wskazania przełożonego,
- dbać o sprawność i stan techniczny maszyn i urządzeń, narzędzi i sprzętu ochronnego oraz zachowywać porządek i czystość na stanowisku pracy i w miejscu jej wykonywania, a po zakończeniu pracy uporządkować stanowisko pracy i wyłączyć z zasilania elektrycznego maszyny i narzędzia,
 - 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. Stawianie się do pracy w stanie wskazującym na spożycie alkoholu jak i spożywanie alkoholu podczas wykonywania obowiązków jest zabronione.

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 w miarę potrzeby odzieży ochronnej.
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.
6. Nie przeprowadzanie samowolnych napraw (lub wymiany uszkodzonych bezpieczników) w tablicach rozdzielczych prądu elektrycznego oraz instalacjach i wyłącznikach prądu elektrycznego.
7. Przestrzeganie zasad higieny osobistej podczas wykonywania pracy. Przede wszystkim utrzymywanie czystości ciała przed rozpoczęciem pracy, a po jej zakończeniu dokładne umycie się.
8. Stosowanie zasad określonych instrukcją wykonywania prac transportowych na terenie zakładu.
9. Wykonywanie pracy przy dostatecznej koncentracji uwagi na wykonywanych czynnościach. W przypadku obsługi maszyn przed uruchomieniem sprawdzenie czy uruchomienie nie spowoduje zagrożenia dla innych pracowników.
10. Konserwacji, napraw lub kontroli maszyn i urządzeń napędzanych energią elektryczną może dokonywać osoba mająca uprawnienia do ich wykonywania. Może je rozpocząć dopiero po trwałym odłączeniu urządzenia z zasilania elektrycznego.

W przypadku powstania pożaru należy:

- ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia oraz wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu,
 - równocześnie należy zaalarmować straż pożarną i powiadomić przełożonych o pożarze oraz ewakuować ludzi,
 - przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.
- Podczas akcji gaśniczej zawsze obowiązuje zasada podporządkowania się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą.



W przypadku zaistnienia wypadku:

- udzielić poszkodowanym pierwszej pomocy,
- w razie potrzeby wezwać pogotowie ratunkowe.
- powiadomić przełożonego

W przypadku powstania awarii:

- natychmiast zatrzymać pracę maszyny lub urządzenia,
- powiadomić przełożonego i wykonywać jego polecenia,
- podjąć pracę na maszynie po wykonaniu naprawy i otrzymaniu polecenia przełożonego.

Sankcje karne:

- 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,
- za nie udzielenie pomocy osobie, której grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia grozi odpowiedzialność karna (art. 164 K.k.)

oik

INSTRUKCJA BHP DLA GOŃCA

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy na stanowisku gońca może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz; posiada ważne przeszkolenie bhp i ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia, posiada właściwe kwalifikacje i ukończył 18 lat. Pracownik przystępujący do pracy powinien być wypoczęty, ubrany w odzież roboczą ochronną.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- o szczegółowo zapoznać się z instrukcją bhp znajdującą się na stanowisku pracy,
- o ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą na danym stanowisku pracy,
- o zapoznać się z zadaniami na dzień bieżący

W czasie pracy należy:

- o ściśle stosować się do zaleceń instrukcji bhp oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- o podczas pracy koncentrować swoją uwagę na wykonywanej czynności,
- o pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- o wykonywać tylko zlecone przez przełożonego prace.

Podczas pracy należy zachować poniższe zasady:

- o przestrzegać podstawowych zasad obowiązujących w przepisach ruchu drogowego,
- o w okresie zimowym szczególną uwagę zwracać na ośnieżone przejścia, chodniki i wejścia do budynków,
- o stawianie się do pracy w stanie wskazującym na spożycie alkoholu jak i spożywanie alkoholu podczas wykonywania obowiązków jest zabronione,
- o przebywając na terenach posesji gonicz winien zwracać uwagę na niebezpieczne otwory piwniczne, na sprzęt pozostający w nienależyтым stanie zabezpieczenia oraz na inne źródła niebezpieczeństw.
- o wstęp do budynków, zagród oraz na podwórza, gdzie znajdują się nie uwiązane psy jest zabroniony,
- o w przypadku pogryzienia przez psa należy niezwłocznie udać się do lekarza i powiadomić przełożonego o zaistniałym wypadku,
- o w przypadku stwierdzenia zagrożenia (napadu bądź agresji) przerwać doręczanie przesyłek i schronić się w bezpiecznym miejscu (mieszkanie, instytucja) oraz wezwać policję,
- o pracownik wykonujący prace gońca każdy zaistniały wypadek przy pracy winien zgłosić swojemu przełożonemu,
- o następnego dnia po przyjsciu do pracy gonicz jest zobowiązany zawiadomić przełożonego lub inną osobę o stwierdzonych przeszkodach i zagrożeniach w doręczaniu przesyłek listowych.

Pracownikowi nie wolno:


- o nie stosować się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych,

- stosować niebezpiecznych metod pracy, stwarzać zagrożenia dla siebie lub otoczenia,
- dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy jakichkolwiek osób postronnych,
- przechodzić przez jezdnię na zakrętach (łukach jezdni) oraz w innych miejscach, gdzie widoczność jest ograniczona.

Uwagi dodatkowe:

Osoba na stanowisku gońca powinna:

- a. dbać o higienę osobistą i schludny wygląd,
- b. w razie wątpliwości co do prawidłowości swoich działań , czy też prawidłowości w procesie pracy, pracownik winien zwrócić się o dodatkowe wskazówki do bezpośredniego przełożonego.



INSTRUKCJA BHP DLA PRACOWNIKA GOSPODARCZEGO (KONSERWATORA)

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy na stanowisku pracownik gospodarczy - konserwator może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz; posiada ważne przeszkolenie bhp i ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia, posiada właściwe kwalifikacje i ukończył 18 lat. Pracownik przystępujący do pracy powinien być wypoczęty, ubrany w odzież roboczą ochronną.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją bhp znajdującą się na stanowisku pracy,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą na danym stanowisku pracy,
- zapoznać się z zadaniami na dzień bieżący

W czasie pracy należy:

- ściśle stosować się do zaleceń instrukcji bhp oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- podczas pracy koncentrować swoją uwagę na wykonywanej czynności,
- pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- wykonywać tylko zlecone przez przełożonego prace.
- podczas użytkowania elektronarzędzi (wiertarka, szlifierka) należy najpierw zapoznać się z fabryczną instrukcją ich użytkowania oraz stosować się do zaleceń producenta.
- podłączać elektronarzędzia tylko do prawidłowej i sprawnej instalacji elektrycznej,
- dbać o prawidłowe oświetlenie w miejscu pracy,
- chronić elektronarzędzia przed nadmiernym przegrzaniem i zamknięciem,
- w razie stwierdzenia jakiegokolwiek uszkodzenia elektronarzędzia (uszkodzona obudowa, wtyczka, przewód itp.) należy zgłosić uszkodzenie przełożonemu,
- podczas wykonywania prac w terenie stosować kamizelki ochronne – odblaskowe,
- przestrzegać zasad w ruchu drogowym,
- wszelkiego typu narzędzia ręczne składować, przenosić i użytkować w sposób nie stwarzający zagrożeń, oraz na czas transportu zabezpieczyć ich ostre krawędzie,
- przed użyciem środków chemicznych, zapoznać się z ich kartą charakterystyki, oraz stosować się do zaleceń i zasad bhp określonych przez ich producenta .

Podczas pracy należy zachować poniższe zasady;

- używać przydzielonej odzieży roboczej,
- w razie stwierdzenia uszkodzenia szczególnie w sprzęcie elektrycznym (np. iskrzenie w obrębie przewodu) nie wolno ich używać,
- o stwierdzonych zagrożeniach utrudniających lub uniemożliwiających wykonywanie powierzonych obowiązków jak również zaistniałym wypadku przy pracy należy niezwłocznie powiadomić bezpośredniego przełożonego,
- stawianie się do pracy w stanie wskazującym na spożycie alkoholu jak spożywanie alkoholu na terenie zakładu pracy i pracy w terenie jest zabronione,

- w przypadku powstania pożaru należy: ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia i równocześnie zaalarmować straż pożarną oraz powiadomić przełożonych,

Pracownikowi nie wolno:

- nie stosować się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych
- stosować niebezpiecznych metod pracy, stwarzać zagrożenia dla siebie, lub otoczenia
- pracować bez ochrony osobistych
- dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy jakichkolwiek osób postronnych
- tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu przeciwpożarowego, wyłączników prądu elektrycznego,
- podejmować prac w sytuacji gdy jej wykonanie może stwarzać zagrożenie dla życia lub zdrowia.

Po zakończeniu pracy należy:

- zostawić ład i porządek na stanowisku pracy
- sprawdzić czy wyłączone zostały wszystkie urządzenia elektryczne, ułożyć narzędzia w miejscach do tego przeznaczonych,
- oczyścić używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce przechowywania,
- upewnić się czy pozostawione stanowisko (miejsce prac) nie stanowi zagrożenia dla otoczenia,
- pozamykać pomieszczenia po zakończeniu pracy.
-

Uwagi dodatkowe:

Osoba na stanowisku pracownik gospodarczy - konserwator powinna:

- a. dbać o higienę osobistą i schludny wygląd,
- b. w razie wątpliwości co do prawidłowości swoich działań , czy też prawidłowości w procesie pracy, pracownik winien zwrócić się o dodatkowe wskazówki do bezpośredniego przełożonego.

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE KOSIARKI (KOSY) SPALINOWEJ

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy obsłudze kosiarki (kosa) spalinowej może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz; posiada ważne przeszkolenie bhp i ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia, posiada właściwe kwalifikacje i ukończył 18 lat. Pracownik przystępujący do pracy powinien być wypoczęty, ubrany w odzież roboczą ochronną i być wyposażony w środki ochrony indywidualnej (okulary).

Uwaga: Kosiarki nie może obsługiwać pracownik używający leki opóźniające reakcję.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją bhp znajdującą się na stanowisku pracy,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy (ubranie robocze bez luźno zwisających elementów, rękawice ochronne, odpowiednie obuwie na nie śliskich podszewkach,). Zdjąć także z rąk wszystkie zbędne przedmioty takie jak biżuteria itp.
- sprawdzić stan wyposażenia technicznego kosiarki **w tym:**
- czy wszystkie nakrętki, śruby i inne elementy są dobrze dokręcone, nieuszkodzone i nie zużyte,
- zużyte lub uszkodzone noże, śruby należy wymienić na nowe oryginalne części zamienne,
- czy silnik jest w należytym stanie technicznym. Należy sprawdzić czy sprężyna regulacji obrotów silnika, dźwignia regulacji obrotów silnika i inne części , które decydują o podwyższeniu obrotów silnika są we właściwym stanie, czy nie dokonywano przy nich regulacji by podwyższyć obroty silnika,
- czy w misce olejowej silnika jest wystarczająca ilość oleju, w miarę potrzeby należy uzupełnić niedobór,
- czy kabel i fajka świecy zapłonowej są w dobrym stanie technicznym,
- czy świeca nie musi być wymieniona ze względu na jej zużycie,
- czy filtr powietrza jest czysty - w razie potrzeby należy go oczyścić,
- czy tłumik nie jest uszkodzony, jeśli jest należy bezwzględnie wymienić go na nowy,
- czy pojemnik na trawę jest nieuszkodzony, czy nie ma zapchanych krutek wentylacyjnych,
- czy silnik i rura wydechowa nie są zanieczyszczone trawą, liśćmi, tłuszczem, czy resztkami paliwa. W razie stwierdzenia, że tak jest należy niezwłocznie oczyścić w. wym. części, by nie dopuścić do ewentualnego zapłonu kosiarki,

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.

Po wykonaniu w. wym. czynności pracownik może przystąpić do uruchamiania urządzenia po uprzednim nalaniu paliwa do zbiornika kosiarki. Podczas wykonywania tej czynności istnieje duże zagrożenie pożarowe. Bezwzględnie należy przestrzegać następujących zaleceń:

- a. stosować benzynę bezołowiową,
- b. paliwo wlewać na wolnym powietrzu, przy wyłączonym, wychłodzonym silniku,
- c. nie wdychać oparów i gazów!
- d. nie napełniać zbiornika do pełna. Należy pozostawić minimum 15 mm od górnej krawędzi zbiornika,
- e. zamknąć zbiornik korkiem,
- f. jeśli doszło do przepełnienia zbiornika (przelania) należy dokładnie usunąć rozlane paliwo.

Zabronione jest:

- używanie otwartego ognia, palenie papierosów,
- dolewanie paliwa podczas pracy silnika, czy też przed jego ostygnięciem,
- przechowywanie paliwa w nie atestowanych pojemnikach,

Podczas pracy:

1. Ścisłe stosować się do zaleceń:
 - a. stanowiskowej instrukcji bhp,
 - b. Dokumentacji Techniczno-Ruchowej,
 - c. poleceń i wskazówek przełożonych.
2. Sprawdzić, czy uruchomienie maszyny nie stworzy zagrożeń wypadkowych.
 - a. trawnik oczyścić z kamieni, kawałków drewna, drutu i innych obcych przedmiotów,
 - b. usunąć wszystkie zwisające gałęzie by uniknąć zranienia oczu,
 - c. sprawdzić, czy w niedalekiej okolicy pracy kosiarki nie znajdują się osoby postronne, zwierzęta,
 - d. koszenie trawy wykonywać tylko przy dobrej widoczności,
 - e. nie wolno kosić trawy mokrej ze względu na niebezpieczeństwo poślizgnięcia się.
3. Podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych. Pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy tzn. z prędkością kroczenia.
4. Jeśli pracownik kosi trawę z założonym pojemnikiem na ściętą trawę przed koszeniem winien sprawdzić, czy osłona wylotu dokładnie zakrywa otwór wylotowy kosiarki.
5. Jeśli koszenie wykonywane jest bez pojemnika wykonujący koszenie winien sprawdzić czy osłona dokładnie zakrywa otwór wylotowy do trawy.
6. Należy zawsze wyłączyć kosiarkę przed przemieszczeniem jej w inne miejsce koszenia, lub przed opróżnieniem pojemnika na skoszoną trawę.
7. W razie konieczności opuszczenia swojego stanowiska pracy pracownik zobowiązany jest zatrzymać obsługiwaną maszynę.
8. Zabronione jest:
 - koszenie trawy na brzegach strumyków, rowów, stawów czy rzek,
 - koszenie trawy z nieosłoniętym otworem wylotowym trawy (za pomocą pojemnika, czy też osłony),
9. Podczas koszenia na zboczach kąt pochylenia kosiarki nie może przekroczyć 15 stopni. Koszenie należy wykonywać w poprzek zbocza nigdy w górę czy w dół.
10. Bezwzględnie należy wyłączyć silnik kosiarki jeśli:
 - odchodzi się od niej,
 - przy zdejmowaniu i zakładaniu pojemnika do trawy,
 - przed dolewaniem paliwa (wystudzić silnik przed wykonaniem tej czynności),
 - przed regulacją wysokości cięcia,
 - przed przemieszczaniem kosiarki w inne miejsce,
 - przed oczyszczaniem kosiarki,
 - przy zapchaniu się kanału wyrzucającego trawę,

- jeśli wystąpi zjawisko wibracji silnika - bezwzględnie przed ponownym uruchomieniem kosiarki zasięgnąć porady fachowca,
- przy wymianie koła,
- przy demontażu noża,

Uwaga:

Podczas wykonywania tej czynności pracownik bezwzględnie musi użyć rękawic ochronnych by uniknąć urazów.

- przy wykonywaniu wszelkich prac konserwacyjnych,
- w razie kolizji z przeszkodą (np. kamień). W takim przypadku należy:
 - a. odczekać do czasu zatrzymania się noża kosiarki,
 - b. odłączyć świecę zapłonową przez wyciągnięcie „fajki”,
 - c. jeśli kosiarka jest z zapłonem elektrycznym należy wyciągnąć kluczyk,
 - d. sprawdzić, czy nastąpiło uszkodzenie kosiarki. Jeśli tak - oddać do autoryzowanego punktu napraw.

W razie wątpliwości co do obsługi urządzenia, 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:

- a. stosować niebezpieczne metody pracy, tak, by stwarzać zagrożenia dla siebie, czy otoczenia,
- b. nie stosować się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych,
- e. pracowania bez nakazanych ochron osobistych,
- f. usuwać osłon czy znaków zabezpieczających,
- g. naprawiać samodzielnie maszynę,
- h. dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy jakichkolwiek osób bez wiedzy przełożonego,
- i. przeszkadzać innym w pracy,

Po zakończeniu pracy:

- a. wyłączyć kosiarkę,
- b. dokładnie oczyścić urządzenie,
- c. oczyścić używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania,
- d. przekazać informacje o stanie zaawansowania wykonywanych prac swojemu bezpośredniemu przełożonemu.

Uwagi dodatkowe:

Obsługujący kosiarkę powinien:

1. Szanować i dbać o powierzone mu urządzenie.
2. Nie stwarzać żadnych zagrożeń dla siebie i osób, czy też zwierząt będących w pobliżu pracy kosiarki.
3. Przestrzegać zasady i przepisy ujęte w niniejszej instrukcji, gdyż niestosowanie się do ich zaleceń może spowodować pociągnięcie pracownika do odpowiedzialności.

W razie wątpliwości co do prawidłowości swoich działań, czy też prawidłowości pracy kosiarki pracownik winien zwrócić się o dodatkowe wskazówki do bezpośredniego przełożonego, czy służb fachowych.

INSTRUKCJA BHP PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy ręcznych pracach transportowych może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz; posiada ważne przeszkolenie bhp i ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia i posiada właściwe kwalifikacje.

Zabronione jest stałe zatrudnianie przy transporcie ręcznym osób:

- o których stan zdrowia nie pozwala na wykonywanie , tego rodzaju prac (w szczególności osób głuchych, niemych, o słabym wzroku, epileptyków, umysłowo chorych, o poważnych schorzeniach serca i cierpiących na przepuklinę),
- o kobiet w ciąży,
- o młodocianych tzn. osób, które nie ukończyły 16 lat.

Pracowników należy wyposażyć w:

- o odzież i obuwie robocze,
- o niezbędny sprzęt pomocniczy (pasy nośne, nosze transportowe, uchwyty kleszczowe, bosaki, haki, uchwyty przyssawne, rolki transportowe, taczki, wózki),
- o odzież ochronną oraz środki ochrony indywidualnej stosownie do warunków atmosferycznych i możliwych zagrożeń.

Bardzo ważne jest, by podczas szkoleń zapoznano pracowników z techniką bezpiecznego unoszenia, podnoszenia, odstawiania, układania, ciągnięcia, przenoszenia, przesuwania, przetaczania i przewożenia różnych przedmiotów; sposobem posługiwania się sprzętem pomocniczym i środkami ochrony indywidualnej, a także z aktualnymi przepisami.

Należy zadbać o:

- o wcześniejsze omówienie zadania (jego przebieg i koordynację),
- o powierzchnię po której wykonywany ma być transport (w miarę możliwości zadbać by powierzchnia po której odbywa się transport była równa, stabilna, nie śliska),
- o oznakowanie bezpiecznych dróg transportu,
- o unikanie transportowania zbyt wielkich, ciężkich przedmiotów,
- o bezpieczne magazynowanie i składowanie (w tym podnoszenie i transportowanie przedmiotów jedynie z górnych warstw stosu),
- o prawidłową postawę podczas noszenia (utrzymanie pionowego obciążenia kręgosłupa).

Niedozwolone jest przekraczanie dopuszczalnych mas przenoszonych przedmiotów. Dźwiganie i przenoszenie przez jednego pracownika przedmiotów o ciężarze przekraczającym 50 kg jest zabronione.



1. Dopuszczalne normy podnoszenia i przenoszenia ciężarów na jednego pełnoletniego pracownika wynoszą:
I. dla mężczyzn:
 - 30 kg przy pracy stałej,
 - 50 kg przy pracy dorywczej,
 - 30 kg na wysokość > 4m,
 - 30 kg na odległość > 25m.**II. dla kobiet:**
 - 12 kg przy pracy stałej, 3 kg dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia,
 - 20 kg przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej), 5 kg dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia.
2. Przedmioty o długości powyżej 4 m. i ciężarze powyżej 30 kg, należy przenosić przez nie mniej niż dwóch pracowników, przy czym na jedną osobę powinna przypadać masa do:
 - 25 kg, gdy praca ma charakter stały,
 - 42 kg, gdy praca ma charakter dorywczy.
3. Wspólne przenoszenie i dźwiganie ciężarów większych od 500 kg, dozwolone jest jedynie w wyjątkowych wypadkach, gdy względy techniczne nie zezwalają na zastosowanie siły mechanicznej.
4. Przenoszenie ciężarów do 500 kg musi się odbywać pod nadzorem doświadczonego pracownika, którego obowiązkiem jest wydawanie głośnych komend i rozkazów. Przy dobieraniu pracowników do zespołowego dźwigania ciężarów należy uwzględnić ich wiek, wzrost i siłę.
5. Przy pracach transportowych należy stosować sprawny sprzęt pomocniczy jak kleszcze, drążki, liny, taczki, wózki itp.
6. Przy przenoszeniu długich i ciężkich przedmiotów na ramionach należy:
 - równomiernie i jednocześnie przez wszystkich pracowników podnosić ciężar na komendę,
 - przenosić ciężar na ramionach jednoimiennych (lewych lub prawych),
 - stosować naramienniki ochronne.
7. Zabronione jest:
 - o ręczne przenoszenie przedmiotów, których środek ciężkości po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajdował się powyżej połowy wysokości przedmiotu,
 - o ręczne przenoszenie przedmiotów o dużych rozmiarach przez pomieszczenia, schody, korytarze lub drzwi zbyt ciasne i wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów,
 - o przetaczanie przez jednego pracownika beczek o ciężarze ponad 300 kg, a także przetaczanie po pochylni przez jednego pracownika beczek o ciężarze ponad 50 kg Nie wolno przetaczać ręcznie beczek po pochylniach stromych o kącie nachylenia 30°,
 - o przenoszenie przez jednego pracownika cieczy o właściwościach szkodliwych, żrących, gorących oraz takich których ciężar z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg,
 - o przenoszenie na plecach, lub przed sobą, balonów z kwasami, zasadami lub innymi cieczami niebezpiecznymi Powinny być przewożone na specjalnych wózkach. Dopuszcza się przenoszenie w mocnych koszach o nieuszkodzonych uchwytach.

Zasady przemieszczania ładunków za pomocą sprzętu:

1. drogi komunikacyjne przeznaczone do transportu przy pomocy wózków ręcznych powinny być dostatecznie szerokie i posiadać twardą oraz równą nawierzchnię,
2. szerokość drogi do przewozu wózkami w ruchu jednokierunkowym powinna wynosić co najmniej



- o 60 cm więcej niż szerokość załadowanego wózka, zaś przy ruchu dwukierunkowym o 90 cm większa,
3. droga może być zbudowana z desek o grubości co najmniej 4 cm . Drogi dla wózków i taczek winny być stale oczyszczane z błota i lodu,
 4. pochylenie dróg komunikacyjnych dla wózków nie może być większe niż 5 %, zaś dla taczek nie większe od 10 %,
 5. wózki bez szyn winny posiadać koła ogumione,
 6. dopuszczalny ciężar ładunku przesuwanego po terenie poziomym, po powierzchni twardej do 5% pochylenia nie powinien przekraczać 450 kg na osobę łącznie z ciężarem wózka. Przy przesuwaniu ciężarów na odległość większą niż 200 m, jak również po pochylniach większych niż 8%, ciężar ładunku nie powinien przekraczać 350 kg na osobę (przy odległości między pojedynczymi wózkami na pochyleniach torów powinna wynosić, co najmniej 25 m, a pomiędzy zestawami złożonymi z kilku wózków –50m),
 7. rękojeści taczek i wózków muszą posiadać metalowe ochraniacze dłoni oraz szelki do podwieszenia rękojeści na ramionach,
 8. dopuszczalny ciężar przewożony na taczkach po powierzchni twardej powinien wynosić:
dla kobiet:
 - 50 kg przy stromości toru nieprzekraczającej 2% oraz powierzchni twardej i gładkiej; 12,5kg dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia,
 - 30 kg po powierzchni nierównej przy przewożeniu towaru wózkami wielokołowymi; 7,5 kg dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia,**dla mężczyzn:**
 - 100 kg przy stromości toru nieprzekraczającej 8%,
 - 75 kg po powierzchni nieutwardzonej do 8 pochylenia oraz do 200m.
 9. taczek nie wolno ładować ponad ich wytrzymałość,
 10. ciężar należy na nich umieszczać w sposób zapewniający równowagę.

Dla zapewnienia warunków bezpieczeństwa pożarowego podczas robót, należy przestrzegać niżej podanych zasad:

- podczas pracy nie wolno używać otwartego ognia, palić tytoniu poza terenem do tego wyznaczonym,
- używanie odbiorników prądu elektrycznego może odbywać się tylko pod warunkiem zachowania wymaganej ostrożności i przy pełnej sprawności technicznej tych odbiorników,
- 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,
- po zakończeniu pracy należy wyłączyć dopływ prądu.

W przypadku powstania pożaru należy:

- ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia,
- wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu,

równocześnie:

- zaalarmować straż pożarną,
- powiadomić przełożonych o pożarze,
- podjąć decyzję o ewakuacji ludzi,
- przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.

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

W przypadku zaistnienia wypadku:

- udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy,
- w razie potrzeby wezwać pomoc lekarską,
- powiadomić przełożonych.

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).



INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU SPRZĄTACZKI

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy na stanowisku sprzątaczkii może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz; posiada ważne przeszkolenie bhp i ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- Szczegółowo zapoznać się ze instrukcją bhp znajdującą się na stanowisku pracy.
- 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.
- Zapewnić dobre oświetlenie i usunąć zbędne przedmioty znajdujące się w miejscu pracy.
- Upewnić się czy rozpoczęcie pracy nie spowoduje zagrożeń dla osób przebywających na tym stanowisku pracy lub w jego bezpośrednim otoczeniu.
- Zapoznać się z zadaniami na dzień bieżący.

W czasie pracy należy:

- Ścisłe stosować się do zaleceń: instrukcji bhp oraz poleceń i wskazówek przełożonych.
- Podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych. Pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy.
- Systematycznie usuwać śmieci, odpady ze śmietniczek. Worki wypełnione odpadkami papieru, makulaturą itp. należy usuwać do zasobników poza budynkiem.
- Wykonywać tylko zlecone przez bezpośredniego przełożonego prace.
- Materiały używane podczas procesu pracy składować tak, by nie stwarzały żadnych zagrożeń wypadkowych. Narzędzia powinny być odkładane na ściśle wyznaczone miejsca.
- W razie konieczności opuszczenia swojego stanowiska pracy pracownik zobowiązany jest zatrzymać obsługiwane maszyny (np. odkurzacze froterki), które mogą spowodować jakiegokolwiek zagrożenia. W przypadku przerwy w dostawie prądu należy wyłączyć obsługiwane urządzenia.
- 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.

Podczas pracy należy przestrzegać poniższych zasad:

- Używać przydzielonej odzieży roboczej.
- Jeżeli praca wykonywana jest na podwyższeniu o wysokości powyżej 0,5 m w stosunku do otaczającego terenu należy używać sprawnych technicznie drabin rozstawnych, posiadających zabezpieczenie przed poślizgiem i rozsunięciem się ramion. Praca na drabinie na wysokości powyżej 1,5 m powinna odbywać się przy asekuracji drugiej osoby. W trakcie wchodzenia, schodzenia i przebywania na drabinie należy zachować szczególną ostrożność. Zabrania się ustawiania drabin na stołach, biurkach itp. W czasie sprzątania pomieszczeń nie wolno ustawiać sprzętu na drogach komunikacyjnych i w miejscach z ograniczoną widocznością.

- Kosze na śmieci należy opróżniać wysypując zawartość do zbiorczego worka na śmieci.
- Przy sprzątaniu pomieszczeń należy używać tylko takich środków, których właściwości są dobrze znane i nie spowodują uszkodzenia sprzętu i urządzeń.
- Środki łatwo palne i żrące należy stosować w sposób zgodny z zaleceniami producenta.
- Zabrania się używania wilgotnych ścierek do czyszczenia urządzeń zasilanych energią elektryczną (maszyny do liczenia, komputery, gniazda wtykowe, itp.).
- Sprzęt używany do sprzątania (odkurzacz, froterka) należy przed użyciem sprawdzić. W razie stwierdzenia uszkodzenia szczególnie w osprzęcie elektrycznym (np. iskrzenie w obrębie przewodu) - nie wolno ich używać.
- Stawianie się do pracy w stanie wskazującym na spożycie alkoholu jak i spożywanie alkoholu na terenie zakładu pracy jest zabronione.
- W przypadku powstania pożaru należy: ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia a równocześnie należy: zaalarmować straż pożarną i powiadomić przełożonych o pożarze.
- Jeśli będzie potrzeba, podjąć decyzję o ewakuacji ludzi i przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.
- Podczas akcji gaśniczej obowiązuje zasada bezwzględnego podporządkowania się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą.
- W przypadku zaistnienia wypadku należy: udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy a
- w razie potrzeby wezwać pomoc lekarską i powiadomić przełożonych.

O stwierdzonych zagrożeniach utrudniających lub uniemożliwiających wykonywanie powierzonych obowiązków jak również zaistniałym wypadku przy pracy należy niezwłocznie powiadomić bezpośredniego przełożonego.

Pracownikowi nie wolno:

- nie stosować się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych,
- stosować niebezpieczne metody pracy, stwarzać zagrożenia dla siebie, lub otoczenia,
- jeśli podłogi są pastowane należy ustawiać tabliczki „Uwaga świeżo pastowane - palenie i używanie otwartego ognia zabronione. Tabliczka taka powinna znajdować się w miejscu przez okres około 0,5 godziny do wyschnięcia nałożonej powierzchni pasty,
- składać szmat na grzejnikach i przewodach centralnego ogrzewania,
- stosować do mycia podłóg benzyny, czy innych palnych rozpuszczalników,
- pracowania bez nakazanych ochron osobistych czy usuwać osłon czy znaków zabezpieczających lub przeszkadzać innym w pracy,
- naprawiać samodzielnie sprzęt, który wykorzystuje podczas wykonywanej pracy,
- naprawiać urządzeń elektrycznych lub dotykać przewodów elektrycznych pod napięciem,
- oświetlać stanowiska pracy lampami przenośnymi o napięciu większym niż 24 V,
- dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy jakichkolwiek osób postronnych,
- tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu przeciwpożarowego i wyłączników prądu elektrycznego,

Po zakończeniu pracy należy:

- wyłączyć dopływ energii w sprzątanym pomieszczeniu, sprawdzić, czy są wyłączone wszystkie urządzenia elektryczne, czy są zakręcone krany wodne, czy zamknięty jest dopływ gazu do pomieszczeń oraz dokładnie oczyścić stanowisko robocze, ułożyć narzędzia i przyrządy pomocnicze w miejscach na to przeznaczonych,
- oczyścić używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania,
- upewnić się czy pozostawione stanowisko i urządzenia nie stanowi zagrożenia dla otoczenia oraz przekazać informacje o stanie zaawansowania wykonywanych prac swojemu bezpośredniemu przełożonemu,
- pozamykać pomieszczenia po zakończeniu sprzątania i odnieść klucze od sprzątanym pomieszczeń na ustalone miejsce ich przechowywania.

UWAGI DODATKOWE:

Osoba sprzątająca powinna:

- a. dbać o higienę osobistą i schludny wygląd,
- b. w razie wątpliwości co do prawidłowości swoich działań, czy prawidłowości pracy urządzeń stosowanych w procesie pracy pracownik winien zwrócić się o dodatkowe wskazówki do bezpośredniego przełożonego, czy służb fachowych.

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 usunięci zagrożenia nie jest możliwe).

AL

INSTRUKCJA BHP PRZY PRACACH ADMINISTRACYJNO - BIUROWYCH

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy pracach administracyjno - biurowych może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz; posiada ważne przeszkolenie bhp i ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- o sprawdzić stan techniczny używanych urządzeń, mebli oraz oświetlenia – w razie stwierdzenia niesprawności zawiadomić przełożonego,
- o odpowiednio do wzrostu wyregulować siedzisko oraz w miarę potrzeby ustawienie sprzętów i oświetlenie stanowiska pracy,
- o ustawić odpowiednio do wykonywanych czynności oraz sprawdzić regulację urządzeń używanych podczas pracy (monitor, drukarka, skaner, kopiarka itd.)

Podczas wykonywania pracy przestrzegać zasad bhp a w szczególności:

- o utrzymywać ład i porządek na stanowisku pracy,
- o przy zdejmowaniu dokumentów z wysokich półek, pawlaczy itp. należy korzystać z przeznaczonej do tego celu drabinki – nie należy wchodzić na meble (np. stół, biurko) lub parapet okienny
- o zabronione jest używanie niesprawnych lub uszkodzonych urządzeń elektrycznych bądź podłączanie ich do uszkodzonej instalacji elektrycznej,
- o nie należy samodzielnie wymieniać lub naprawiać uszkodzonych wtyczek lub przewodów elektrycznych – w tym celu należy wezwać elektryka (konserwatora),
- o nie tarasować przejść i dróg ewakuacyjnych oraz dojść do podręcznego sprzętu przeciwpożarowego,
- o podczas używania czajnika elektrycznego należy pamiętać o możliwości oparzenia siebie lub współpracowników,

Czynności po zakończeniu pracy:

- o uporządkować stanowisko pracy,
- o wyłączyć spod napięcia sprzęt elektryczny i oświetlenie
- o zamknąć otwarte okna.

W przypadku powstania pożaru należy:

- o ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia,
- o wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu,

równocześnie:

- zaalarmować straż pożarną,
- powiadomić przełożonych o pożarze,
- podjąć decyzję o ewakuacji ludzi,
- przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.

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

W przypadku zaistnienia wypadku:

- udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy,
- w razie potrzeby wezwać pomoc lekarską,
- powiadomić przełożonych.

UWAGI DODATKOWE:

Osoba zatrudniona przy pracach administracyjno – biurowych powinna:

- a. dbać o higienę osobistą i schludny wygląd,
- b. w razie wątpliwości co do prawidłowości swoich działań, czy prawidłowości pracy urządzeń stosowanych w procesie pracy pracownik winien zwrócić się o dodatkowe wskazówki do bezpośredniego przełożonego, czy służb fachowych.

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).



INSTRUKCJA BHP PRZY PRACACH Z KOMPUTEREM I DRUKARKĄ

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy komputerze i drukarce może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz; posiada ważne przeszkolenie bhp i ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia.

Należy zapewnić bezpieczne warunki pracy przy obsłudze komputera poprzez:

- Zapewnienie wystarczającej powierzchni stanowiska pracy - na jedno stanowisko pracy z komputerem, powinno przypadać co najmniej 6 m² powierzchni pomieszczenia.
- Dostateczną wentylację pomieszczenia, naturalną lub mechaniczną.
- Zapewnienie wystarczającego komfortu cieplnego w okresie jesienno-zimowym (minimum +18°C).

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- Wywietrzyć pomieszczenie
- Skontrolować wyposażenie stanowiska.
- Dostosować biurko, krzesło i podnózek do wymiarów swojego ciała.
- Przygotować komputer do pracy poprzez:
 - podłączenie do sieci zasilającej,
 - wyświetlenie na ekranie dowolnej informacji z programu znajdującego się na twardym dysku lub urządzeniach przenośnych,
 - regulację jasności i kontrastu pomiędzy znakami i tłem w zależności od potrzeb i aktualnych warunków otoczenia,
- zastosować filtr lub ekran ochronny.
- Przygotować potrzebne dokumenty oraz programy użytkowe do pracy.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien:

- Zapewnić przed klawiaturą wystarczającą przestrzeń do zapewnienia podparcia dla rąk i dłoni.
- Stosować odległość ekranu monitora od oczu wynoszącą od 1,5 do 2 przekątnych ekranu.
- Nie dopuścić do użytkowania komputera osób nieupoważnionych.

Pracownikowi zabrania się:

- Spożywania posiłków nad klawiaturą komputera.
- Palenia tytoniu w pomieszczeniach pracy z komputerem.
- Samowolnego naprawiania urządzeń komputerowych, sprzętu i wyposażenia zasilanego energią elektryczną.
- Przechowywania na stanowisku pracy magnesów i metali namagnesowanych oraz noszenia biżuterii magnetycznej podczas pracy.

Czynności po zakończeniu pracy;

- Wyłączyć komputer, monitor, drukarkę i pozostałe urządzenia oraz sprzęt stanowiskowy zasilany energią elektryczną.
- Uporządkować i sprzątać stanowisko pracy.
- Wytrzeć kurz miękką szmatką z powierzchni blatów, biurka, urządzeń i sprzętu.
- Zabezpieczyć urządzenia przed dostępem osób niepowołanych.

W przypadku powstania pożaru należy:

- ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia,
- wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu,

równocześnie:

- zaalarmować straż pożarną,
- powiadomić przełożonych o pożarze,
- podjąć decyzję o ewakuacji ludzi,
- przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.

Uwagi dodatkowe:

- Kobiety w ciąży mogą pracować bezpośrednio przy monitorze ekranowym tylko za zgodą lekarza i zgodnie z jego zaleceniami.
- W czasie intensywnej pracy przy obsłudze monitora ekranowego należy stosować przerwy (10 minut po godzinie pracy lub 20 minut po 2 godzinach pracy. lecz dalsze łączenie przerw jest niedopuszczalne).
- Dla poprawienia bezpieczeństwa i warunków pracy należy na ekrany monitorów stosować odpowiednie filtry ochronne dostosowane do typu i rodzaju monitora.
- W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.



INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE KSEROKOPIARKI

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy obsłudze kserokopiarki może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz; posiada ważne przeszkolenie bhp i ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia.

1. Czynności do wykonania przed rozpoczęciem pracy :

- Przewietrzyć pomieszczenie.
- Włączyć w pomieszczeniu wentylator lub klimatyzator.
- Sprawdzić:
 - stan wtyczki i gniazdka z bolcem zerowania,
 - zamknięcia wszystkich pokryw urządzenia.
- Przeczyścić szybę kopiarki.
- Usunąć wszelkie przedmioty ograniczające swobodny dostęp do kopiarki co najmniej z trzech stron oraz dostęp do gniazda sieciowego, do którego podłączona jest kopiarka.
- Sprawdzić stan papieru w podajniku.

2. Zasady i sposoby bezpiecznego wykonywania pracy.

- Koncentrować uwagę na wykonywanych czynnościach.
- Obsługiwać kopiarkę zgodnie z instrukcją eksploatacyjną.
- Regularnie wietrzyć pomieszczenie, w którym pracuje kopiarka.
- Natychmiast przerwać kopiowanie w przypadku dostrzeżenia objawów nienormalnej pracy, pojawienia się dymu, nieprzyjemnego zapachu.
- Wyjmować zablokowany papier z zachowaniem szczególnej ostrożności po odłączeniu kopiarki od sieci zasilającej.
- Czyścić podajnik oraz szybę przy użyciu miękkiej szmatki lekko zwilżonej alkoholem lub preparatem przewidzianym do tych celów.
- Ręce zabrudzone tonerem umyć ciepłą wodą z mydłem.
- Oko zaprószone tonerem przemyć obficie wodą i udać się do lekarza.

3. Czynności zakazane pracownikowi obsługującemu kserokopiarkę.

- Obciążanie kopiarki ciężkimi przedmiotami.
- Samodzielne wykonywanie czynności obsługi lub czynności konserwacyjnych nie opisanych w instrukcji obsługi.
- W trakcie wykonywania kopii:
 - otwieranie górnej lub przedniej pokrywy,
 - wyłączanie kopiarki wyłącznikiem lub odłączanie jej od zasilania,
- Kopiowania dokumentów spiętych spinaczem lub zszywką.
- Zasilanie kopiarki z gniazda nie przystosowanego do poboru prądu o natężeniu co najmniej 9,3 A.
- Zasilanie z tego samego gniazda kilku urządzeń.
- Spalanie tonera w ogniu.
- Używanie rozpuszczalników do przemywania kopiarki.
- Używanie materiałów eksploatacyjnych bez zapoznania się z instrukcją bezpieczeństwa zamieszczoną na opakowaniu.
- Dotykanie warstwy selenowej bębna gołymi rękami.

- Pozostawianie urządzenia w stanie gotowości eksploatacyjnej po opuszczeniu stanowiska pracy.

4. Podstawowe czynności pracownika po zakończeniu pracy.

- Dokładnie posprzątać stanowisko pracy.
- Sprawdzić, czy pozostawione stanowisko robocze nie stwarza jakichkolwiek zagrożeń.
- Jeśli kopiarka nie będzie używana przez:
 - kilka godzin - wyłączyć ją wyłącznikiem głównym,
 - dłuższy okres - odłączyć ją od zasilania.
- Odczynniki i materiały eksploatacyjne przechowywać w wyznaczonym miejscu.

UWAGI DODATKOWE:

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 usunięci zagrożenia nie jest możliwe).



INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

Obowiązek ratowania poszkodowanego spoczywa na każdym. Osoby udzielające pierwszej pomocy nie powinny obawiać się odpowiedzialności karnej za niewłaściwe jej udzielanie.

Przed prawem odpowiada tylko ta osoba, która tej pomocy nie udzieliła, a mogła to uczynić bez narażenia siebie i innych osób ratujących poszkodowanego.

Jak pomóc poszkodowanemu?

Obowiązują pewne standardy postępowania. I tak, w sytuacji kiedy to zdrowie, a nawet życie poszkodowanego zależy od naszych działań, musimy:

- zachować spokój,
- powiadomić pogotowie ratunkowe,
- usunąć poszkodowanego - jeśli jest to konieczne - ze środowiska zagrażającego
- życia, jednocześnie podjąć akcję ratunkową,
- przeprowadzamy wstępną ocenę stanu poszkodowanego:
- jego świadomości (zadajemy jakieś pytanie),
- czy odycha (przykładając rękę do ust chorego),
- czy jest zachowana czynność serca (sprawdzamy na tętnicy szyjnej),
- czy nie wystąpiły objawy krwawienia wewnętrznego (objawy wstrząsu pourazowego, tzn. błądność powłok skórnych, niepokój lub obojętność, zimny pot, szybkie, słabo wyczuwalne tętno),
- sprawdzić, czy nie wystąpiły złamania, oparzenia itp.

Przenoszenie poszkodowanego

Ciężko poszkodowanego należy przenieść w taki sposób, aby nie sprawiać bólu i nie spowodować pogorszenia jego stanu. Przenosić powinny trzy osoby ustawione z jednej strony lub dwie osoby i trzecia ze strony przeciwnej pośrodku. Przyklękają na lewe kolano i wsuwają obie dłonie pod ciało poszkodowanego: jedna osoba - pod głowę i plecy, druga - pod krzyż i miednicę, trzecia pod uda i podudzia, przy czym jednocześnie podnoszą do góry celem przeniesienia w bezpieczne miejsce.

Opatrywanie ran

Udzielający pierwszej pomocy powinni zadbać o swoje bezpieczeństwo, gdyż każda rana może być źródłem zakażenia. Przede wszystkim należy używać rękawic (np. gumowych). Rany nie wolno przemywać wodą, środkami leczniczymi, zasypywać proszkami i smarować maściami, gdyż utrudnia to gojenie. Przenoszony brud z powierzchni skóry do rany może wywołać zakażenie. Na ranę nakładamy wyjałowioną gazę, której nie należy dotykać rękami na powierzchni, a tylko chwytać za jej obrzeża, i owijamy bandażem. Oczyszczenie ran z brudu, ziemi itp. należy do lekarza.

Tamowanie krwotoków

W przypadku nacięcia, przebicia żył tętniczych kończyn górnych i dolnych należy je podnieść do góry. Na ranę przyłożyć wyjałowiony opatrunek i mocno przyciskać przez 4 - 5 minut. Nie należy dotykać rany palcami. Kiedy krwawienie nie ustaje, czynność należy powtórzyć.

Krwotok możemy próbować powstrzymać stosując ucisk palcami tętnicy lub żyły pomiędzy miejscem zranienia a sercem.

W przypadku krwotoku z nosa uszkodzonego należy położyć lub posadzić, odchylić mu lekko głowę ku tyłowi, nałożyć okład z zimnej wody. Można włożyć do nosa kawałek wyjąłowanej waty i jednocześnie uciskać nos palcami. Watę umoczyć w wodzie utlenionej. Krwotoki z ran twarzy wstrzymuje się przyciskając tętnicę szczękową do dolnego brzegu dolnej szczęki.

Krwotok z czoła i skroni wstrzymuje się poprzez przyciskanie tętnicy skroniowej z przodu ucha.

Krwawienie z dużych ran głowy wstrzymuje się przyciskając tętnicę do kręgów szyi, a z dołu pachowego przyciskając tętnicę podobojczykową do kości w dole nadobojczykowym. Na przedramieniu przyciska się tętnicę ramieniową, pośrodku ramienia od strony wewnętrznej. Po udzieleniu pierwszej pomocy uszkodzonym z uszkodzonymi tętnicami należy niezwłocznie powiadomić Pogotowie Ratunkowe, by umożliwić udzielenie niezbędnej dalszej pomocy lekarskiej. W przypadku krwotoku z dróg rodnych, chorą położyć na brzuch, nałożyć zimny okład na podbrzusze i przewieźć do szpitala.

Pamiętaj:

- nie wyjmuj ciał obcych z rany,
- nie kładź waty na otwartą ranę.

Złamania kości

Złamanie kości czaszki: na skutek upadku na głowę lub uderzenia w głowę. Objawy: uszkodzony jest nieprzytomny, krwawi z uszu i ust. Postępowanie: zimny okład na głowę, zapewnić spokój i skierować do szpitala. Złamanie kręgosłupa - silny ból w kręgosłupie, sztywność karku lub w stopach. Nie przemieszczać chorego. Wezwać pomoc instytucjonalną. Złamanie i zwichnięcie obojczyka objawia się bólem i znacznym obrzękiem w okolicach obojczyka. Włożyć do dołu pachowego zwitek waty, zgiąć rękę pod kątem prostym, zawiesić na temblaku zrobionym z chustki i na uszkodzone miejsce nałożyć zimny okład.

Złamanie żeber objawia się silnym bólem przy oddychaniu, kaszlu, kichaniu i przy ruchach. Mocno obandażować klatkę piersiową lub dobrze ściągnąć ręcznikiem podczas wydechu. W przypadku stłuczenia lub zwichnięcia stosować zimne okłady z wody i mocno zabandażować. Miejsca stłuczonego nie jodynować, rozcierać lub smarować maściami.

Złamania kończyn

W przypadku złamania ręki należy ją unieruchomić za pomocą deski lub szyny tak, aby dwa sąsiadujące stawy uległy unieruchomieniu, zawiesić na temblaku i przymocować do tułowia.

Przy złamaniu i zwichnięciu palców u rąk należy przymocować deseczkę na szerokość dłoni, zabandażować. Długość deseczki powinna być od końca palców do przedramienia.

Złamanie kończyn dolnych - należy unieruchomić na desce od długości pięty, by zachodziła poza miednicę, i przymocować do tułowia.

Pamiętaj:

- nie zmieniaj ułożenia kończyny,
- nie próbuj nastawiać złamania,
- unieruchom kończynę w jej aktualnym położeniu,
- przy złamaniu otwartym nie dotykaj wystających odłamów kostnych - łatwo ulegają zakażeniu.

Usuwanie obcych ciał z oka

Najlepiej zanurzyć twarz w wodzie i przez chwilę mrugać zaproszonym okiem. Nie wolno trzeć oczu. Ciała obce z oczu usuwa tylko lekarz okulista.

W przypadku obrażeń brzucha, rażącej bladeści na twarzy i silnych bólów, należy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe w celu szybkiego przewiezienia poszkodowanego do szpitala. Mogło zaistnieć uszkodzenie organów wewnętrznych (krwotok wewnętrzny).

Oparzenia ciepłe

Udzielając pierwszej pomocy poszkodowanemu, trzeba przestrzegać pewnych zasad: Niezależnie od stopnia oparzenia należy zdjąć lub rozciąć ubranie przykrywające poparzone miejsca. Jeśli poparzeniu uległa dłoń, usuń z niej wszystkie ciasne przedmioty, zanim wystąpi obrzęk. Oparzoną część ciała włóż pod bieżącą zimną wodę na co najmniej 10 - 15 minut. Łagodzi to ból i zapobiega obrzękowi. Przede wszystkim zmniejsza głębokość uszkodzenia skóry. Przy wystąpieniu pęcherzy na oparzone miejsce połóż sterylną gazę. Owiń bandażem. Właściwie każde oparzenie, poza zupełnie błahym, powinien obejrzeć lekarz.

Pamiętaj:

- nie używaj waty do opatrywania poparzonych miejsc,
- staraj się nie dotykać oparzonych okolic - łatwo ulegają zakażeniu.

Oparzenia chemiczne kwasami stężonymi (siarkowym, azotowym, solnym) i ługami żrącymi (sodą kaustyczną, bielidłami, niegaszonym wapnem itp.)

Miejsca oparzone należy niezwłocznie przemywać strumieniem bieżącej wody z kranu przez co najmniej 10-15 min. Po dokładnym obmyciu wodą nałożyć okład z roztworem sody (jedna łyżeczka od herbaty na szklankę wody), a na miejsce oparzone ługiem - okład ze słabego roztworu octu lekko kwaśnego albo kwasu bornego (jedna łyżeczka od herbaty na szklankę wody).

Zatrucia gazami i trującymi parami

Poszkodowanych należy natychmiast wynieść z zatrutego pomieszczenia na świeże powietrze, rozluźnić wszystkie części ubrania i przykryć, by uchronić ich przed utratą ciepła i nadmiernym oziębieniem ciała. Wstrzymanie oddechu następuje przy zatruciach tlenkiem węgla, siarkowodorem, cyjanowodorem, benzenem i innymi węglowodorami aromatycznymi i pochodnymi, które działają bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy. Działają one dusząco, przez zahamowanie dostawy tlenu z płuc do tkanek. Być może zaistnieje konieczność wentylowania poszkodowanego metodą usta-usta. Nie stosuje się jej przy zatruciach benzenem. W przypadku zatrucia przez przewód pokarmowy podstawowym zabiegiem jest wywołanie wymiotów poprzez podanie wody o temperaturze pokojowej, węgla aktywowanego, białka jaja (węgiel w postaci gęstej zawiesiny - jaja 4 szt. na 1/2 litra wody). Mleka nie stosujemy przy zatruciach fosforem, gdyż przyspiesza wchłanianie trucizny. Znakomitą odtrutką przy połknięciu kwasu (solnego, siarkowego, azotowego) jest roztwór tlenku magnezowego. Nie wolno stosować węgla sodu. W przypadku zatrucia przez skórę np. aniliną, nitrobenzenem, etyliną i pochodnymi, należy skórę zmywać bieżącą wodą, tak by strumień wody ze spłukaną trucizną nie skaził zdrowych części ciała.

Oparzone oczy sflukujemy strumieniem letniej wody. Wody nie stosujemy przy oparzeniach wapnem niegaszonym. We wszystkich przypadkach zatruc̄ poszkodowanych naleŹy skierować do przychodni specjalistycznych.

Udar cieplny

Występuje w pomieszczeniach o bardzo wysokiej temperaturze i duŹej wilgotnoŹci, tj. powyŹej 40°C i wilgotnoŹci powyŹej 75%. W tych warunkach występuje ogólne osłabienie, przyspieszenie tętna, szybki i płytki oddech, nadmierne pocenie, dreszcze, bóle, zawroty głowy mdłoŹci, bledoŹc̄ skóry. Ratując chorego, naleŹy go wynieŹc̄ z pomieszczenia, na głowę położyć zimny kompres lub lód, podać do picia chłodne płyny, krople nasercowe (np. kardiamid). W razie wystąpienia bezdechu zastosować sztuczne oddychanie (16-20 razy na minutę), do momentu, kiedy chory zacznie oddychać. Chorego niezwłocznie przewieŹc̄ do szpitala.

Omdlenie

NajczęŹciej oznacza krótkotrwałą, zwykle kilkusekundową lub parominutową utratę przytomnoŹci. Objawy: bledoŹc̄ skóry, pocenie się, zawroty głowy, kłopoty ze wzrokiem, dzwonienie w uszach, ostatecznie utrata przytomnoŹci. Pomoc: połóż chorego na plecach, zapewnij mu dostępowietrza, unieŹ wysoko jego nogi, rozluźnij ubranie. JeŹli chory jest nieprzytomny, naleŹy go ułożyć w tak zwanej pozycji bocznej ustalonej.

- uklęknij z boku poszkodowanego,
- ułóż bliŹszą tobie rękę chorego wzdłuż tułowia, drugą rękę, zgiętą w łokciu, przełóż nad jego klatkę piersiową,
- unieŹ kolano nogi leŹącej dalej od ciebie, delikatnie pociągnij za łokieć i kolano, obracając poszkodowanego w swojĄ stronę,
- odchyl głowę chorego do tyłu, aby zapewnić droŹnoŹc̄ dróg oddechowych, sprawdź tętno.

OdmroŹenia

WystępujĄ w trzech stopniach. Lekkie odmroŹenia charakteryzujĄ się uczuciem palenia i kłucia w miejscu odmroŹonym, bladnięcie i utrata czucia. Ratując poszkodowanego, naleŹy zastosować ciepłe (lecz nie gorące) kąpiele i ostroŹnie rozcierać miejsca suchĄ czystĄ rękĄ. Nie wolno rozcierać brudnymi szmatami lub śniegiem. Przy odmroŹeniach II-go stopnia miejsca odmroŹenia sĄ ciemnoczerwone lub sine, tworzą się pęcherze wypełnione przezroczystym lub lekko krwistym płynem. Nie naleŹy moczyć ani rozcierać odmroŹonych miejsc, a takŹe przekłuwać pęcherzy. Chorego szybko przewieŹc̄ do szpitala. OdmroŹenia III-go stopnia: skóra ma zabarwienie czerwonosine lub fioletowe, następuje jej martwica. Najpierw silny ból w miejscu odmroŹenia, później brak czucia.

Poszkodowanego naleŹy stopniowo ogrzać, podać środki przeciwbólowe, przykryć miejsca odmroŹenia jałowym opatrunkiem i szybko przewieŹc̄ do szpitala.

Porażenie prądem elektrycznym

- odetnij dopływ prądu, wyłącz główny przełĄcznik (bezpiecznik) lub wyciągnij z kontaktu wtyczkę urzĄdzenia elektrycznego,
- jeŹli to moŹliwe, odsuń poszkodowanego od Źródła prądu; zrób to za pomocĄ np. drewnianego kija od szczotki lub drewnianego krzesła, stojąc na suchej macie gumowej, ksiĄŹce lub złożonej gazecie.

Pamiętaj:

- nie dotykaj skóry poszkodowanego, jeśli ma on kontakt z przewodem pod napięciem,
- nie dotykaj też kabla elektrycznego,
- wezwij pogotowie,
- skontroluj oddech i tętno; w razie bezdechu - zastosuj sztuczne oddychanie, braku tętna - masaż serca,
- przytomnego ułóż wygodnie i okryj.

Sztuczne oddychanie

Przy podejrzeniu urazu kręgosłupa (np. po upadku z wysokości) można wykonywać tylko trzecią i czwartą spośród poniższych czynności.

- Upewnij się, czy poszkodowany leży na twardej, równej powierzchni. Sprawdź, czy w ustach nie ma ciała obcych.
- Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu - trzymając jedną dłoń na jego czole, drugą chwytając podbródek.
- Zaciśnij skrzydełka nosa za pomocą kciuka palca wskazującego. Weź głęboki wdech. Obejmij szczelnie jego usta. Wykonując szybki wydech, wdmuchnij powietrze do jego dróg oddechowych. Gdy zauważysz, że klatka poszkodowanego unosi się, odejmij usta, przystaw ucho do jego ust, aby usłyszeć szmer wychodzącego powietrza. Kiedy klatka piersiowa opadnie, kontynuuj sztuczne oddychanie.

Masaż serca

- Połóż chorego na twardym podłożu na plecach.
- Wymacaj dolny koniec mostka. Połóż nasadę dłoni w odległości dwóch palców powyżej tego miejsca.
- Połóż na dłoni drugą rękę, palce powinny być uniesione. Pochyl się do przodu, tak by twoje barki znajdowały się nad mostkiem chorego. Ręce trzymaj wyprostowane.
- Uciskaj klatkę piersiową na 4-5 cm. Wykonaj to 15 razy w tempie szybszym niż jeden ucisk na sekundę (licz równo do trzech i na raz uciskaj).
- Wykonaj dwa oddechy metodą usta-usta.

Jedna osoba reanimująca: Powtarzaj cykl: 15 ucisków i 2 wdechy dopóki poszkodowany nie okaże odznak życia lub nie przybędzie pomoc.

Dwie osoby reanimujące: Pierwsza prowadzi sztuczne oddychanie, druga - masaż serca. Według schematu 5 ucisków 1 oddech.

Pamiętaj:

- nigdy nie zostawiaj poszkodowanego bez opieki,
- staraj się zadbać o komfort cieplny poszkodowanego,
- jeśli tylko sytuacja na to pozwoli - okryj go,
- w zasadzie podawanie leków, np. środków przeciwbólowych, jest nie wskazane; być może będzie istniała potrzeba zaopatrzenia operacyjnego.