

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. Odpowiedzialność za naruszenie przepisów i zasad bhp	13
Odpowiedzialność pracodawcy oraz osoby kierującej pracownikami	13
<i>Odpowiedzialność wykroczeniowa</i>	13
<i>Odpowiedzialność karna</i>	15
Odpowiedzialność pracownika	16
4. Ochrona pracy kobiet	17
Uprawnienia pracowników związane z rodzicielstwem	17
Uprawnienia pracownika-ojca	18
Prace wzbronione kobietom	18
5. Zatrudnianie młodocianych	19
Zasady zatrudniania młodocianych	19
Ochrona pracy młodocianych	19
Prace wzbronione młodocianym	20
6. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe	21
Definicja wypadku przy pracy	21
Postępowanie w razie wypadku przy pracy	22
Choroby zawodowe	24
Świadczenia z tytułu wypadku przy pracy i choroby zawodowej	25
7. Profilaktyczna ochrona zdrowotna	26
Służba medycyny pracy	26
Badania lekarskie	26
Profilaktyczna opieka zdrowotna i orzeczenia lekarskie	27

II. Czynniki niebezpieczne w środowisku pracy

8. Czynniki występujące w procesach pracy	28
--	----

Badania i pomiary czynników występujących w procesach pracy	29
Charakterystyka podstawowych zagrożeń	30
<i>Hałas</i>	30
<i>Drgania mechaniczne</i>	30
<i>Czynniki chemiczne</i>	31
<i>Czynniki biologiczne</i>	34
<i>Zagrożenia elektryczne</i>	34

III. Organizacja stanowisk pracy biurowej

9. Przepisy ogólne	36
Przestrzeń robocza	36
Dojście do stanowiska pracy	37
Praca z monitorami ekranowymi	37
10. Ochrona zdrowia pracowników przy pracy biurowej	38
11. Organizacja stanowiska pracy przy komputerze	40
Stół roboczy	40
Krzesło	42
Podnózek	43
Dostosowanie stanowiska do potrzeb i możliwości pracownika	44
Oświetlenie na stanowisku pracy z komputerem	45
Klawiatura i mysz	45
Telefon	48
Mikroklimat	48
Hałas	49
Organizacja pracy na stanowiskach komputerowych	49
12. Praca z laptopem	51

IV. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń

13. Zgłaszanie wypadków	53
14. Pożar – zapobieganie i gaszenie	54
Podstawowe pojęcia	54
Kategorie zagrożenia ludzi	54
Rodzaje i przyczyny pożarów	55
<i>Rodzaje pożarów</i>	56
<i>Przyczyny pożarów</i>	56

Instrukcja alarmowania	57
Podręczny sprzęt gaśniczy	57
<i>Koc gaśniczy</i>	58
<i>Hydrant wewnętrzny</i>	58
<i>Gaśnice</i>	59
Zasady gaszenia pożarów za pomocą gaśnic	61
Oznakowanie przeciwpożarowe i ewakuacyjne	62
Zasady ewakuacji	63
15. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	64
Udzielanie pomocy	64
Postępowanie w razie wypadku	64
Bezpieczeństwo akcji ratunkowej	65
Kolejność czynności ratunkowych	65
<i>Ocena przytomności</i>	65
<i>Udrożnienie górnych dróg oddechowych</i>	66
<i>Ocena oddechu</i>	66
<i>RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa)</i>	67
Pozycja bezpieczna	68
Pierwsza pomoc w określonych przypadkach	69
<i>Krwotok</i>	69
<i>Krwotok z tętnicy szyjnej</i>	69
<i>Omdlenie</i>	70
<i>Zakrzuszenie</i>	70
<i>Udar mózgu</i>	71
<i>Cukrzyca</i>	72
<i>Uraz kręgosłupa</i>	73
<i>Oparzenie termiczne</i>	73
<i>Porażenie prądem elektrycznym</i>	74
Wzywanie pomocy	74
Notatki	75