

ZARZĄDZENIE NR **85**/2009
WÓJTA GMINY GRODZICZNO
z dnia **24-11** 2009r.

w sprawie: ustalenia Instrukcji Bezpieczeństwa i Higieny Pracy na stanowiskach administracyjno - biurowych oraz powołania zespołu powypadkowego.

Na podstawie art.237⁴ § 1 – 3 ustawy z dnia 26. czerwca 1974 r. Kodeks pracy (tj. Dz. U. z 1998 r. Nr 21, poz. 94 z póź. zm.), § 3 i § 4 ust. 1 i 4 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 28 lipca 1998 r. w sprawie ustalenia okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy oraz sposobu ich dokumentowania, a także zakresu informacji zamieszczonych w rejestrze wypadków przy pracy (Dz. U. Nr 115, poz. 744; Dz. U. Nr 14, poz. 117 z 2004 r. i Dz. U. Nr 215, poz. 1582 z 2006 r.) zarządza się, co następuje:

§ 1.

Ustala się treść:

- 1) ogólnej instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie, stanowiącej załącznik **nr 1** do niniejszego zarządzenia
- 2) ogólnej instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy przy pracach administracyjno – biurowych, stanowiącej załącznik **nr 2** do niniejszego zarządzenia
- 3) instrukcji stanowiskowej bezpieczeństwa i higieny pracy przy obsłudze komputera z monitorem ekranowym oraz drukarką, stanowiącej załącznik **nr 3** do niniejszego zarządzenia
- 4) instrukcji udzielania pierwszej pomocy, stanowiącej załącznik **nr 4** do niniejszego zarządzenia
- 5) instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy przy obsłudze kserokopiarki, stanowiącej załącznik **nr 5** do niniejszego zarządzenia

§ 2.

1. Powołuje się zespół powypadkowy w Urzędzie Gminy w Grodzicznie w składzie:
 - a. Leszek Klejna
 - b. Ryszard Kozłowski – służba BHP

§ 3.

1. W przypadku, gdy pracownik uległ wypadkowi, a jego stan zdrowia na to pozwala winien niezwłocznie o zdarzeniu powiadomić przełożonego w formie pisemnej.
Formularz zgłoszenia wypadku stanowi załącznik **nr 6** do niniejszego zarządzenia.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

WÓJT
mgr. Andrzej Kowicz

OGÓLNA INSTRUKCJA BHP DLA URZĘDU GMINY w Grodzisznie

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 w nim porządku pracy,
- przestrzeganie przepisów oraz zasad bhp i ppoż. oraz poddawanie się zarządzonym badaniom lekarskim i szkoleniom z zakresu bhp,
- dbanie o dobro zakładu pracy, ochrona jego mienia,
- używanie przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego zgodnie z ich przeznaczeniem.

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 zakresu bhp i poddawać się egzaminom sprawdzającym,
- wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bhp i zawsze wykonywać

- polecenia i wskazania przełożonego dotyczące tego zakresu,
- dbać o sprawność i stan techniczny maszyn, 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, wyłączyć z zasilania elektrycznego maszyny, narzędzia i urządzenia,
 - poddawać się obowiązującym profilaktycznym badaniom lekarskim wstępnym, kontrolnym i okresowym 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.

W przypadku powstania pożaru należy:

- ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia oraz wyłączyć zasilanie pomieszczenia (budynku) w energię elektryczną,
- 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 kierującemu akcją ratowniczo-gaśniczą.

W przypadku zaistnienia wypadku:

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

W przypadku powstania awarii:

- natychmiast zatrzymać pracę maszyny lub urządzenia,
- powiadomić przełożonego i wykonywać jego polecenia.

Sankcje karne:

- w przypadku ciężkiego naruszenia obowiązków przez pracownika w zakresie bhp, pracodawca może zastosować sankcje przewidziane w art. 52 K.p. ,
- za nie udzielenie pomocy osobie, której grozi bezpośrednio niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia grozi odpowiedzialność karna (art. 164 K.k.)

Opracował:

BHP
Ryszard Kozłowski

Zatwierdził:

WOJ
Dl. Kazimierz Sarno

OGÓLNA INSTRUKCJA BHP PRZY PRACACH ADMINISTRACYJNO- BIUROWYCH

UWAGI OGÓLNE

Do pracy administracyjno- biurowej może być skierowany pracownik, który posiada:

- wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku,
- właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim.

Bezpieczne warunki pracy w biurze są zapewnione, gdy:

- zapewniona jest dostatecznie duża powierzchnia stanowiska pracy (co najmniej 2m² wolnej powierzchni podłogi)
- jest właściwe oświetlenie (w zależności od charakteru pracy min. 500 lx)
- jest dostateczna wentylacja pomieszczenia (naturalna lub mechaniczna)
- jest wystarczające ogrzewanie w okresie jesienno- zimowym (min.+18°C)
- są dostępne i w dobrym stanie urządzenia higieniczno- sanitarne oraz dobry stan techniczny mebli, sprzętu i innych urządzeń.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

Pracownik powinien:

- zapoznać się ze stanowiskiem pracy, ze sprzętem, miejscem umieszczenia apteczki pierwszej pomocy, z urządzeniami higieniczno- sanitarnymi,
- sprawdzić stan techniczny mebli, sprzętu, urządzeń, stan oświetlenia stanowiska pracy,
- zapoznać się z instrukcją ppoż., z urządzeniami alarmowymi i podręcznymi środkami gaśniczymi, kierunkami i trasami ewakuacji oraz poznać numery telefonów alarmowych,
- zaznajomić się dokładnie z instrukcją obsługi i instrukcją bezpiecznej pracy sprzętu elektrycznego i elektronicznego będącego w dyspozycji biura (ksero, komputer, niszczarka dokumentów, itp.)
- odpowiednio dla siebie dopasować krzesło ergonomiczne i przygotować stanowisko pracy.

CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY

Pracownik powinien :

- utrzymywać ład i porządek na stanowisku pracy,
- przestrzegać zakazu palenia tytoniu,
- zachować ostrożność przy używaniu urządzeń elektrycznych,
- nie tarasować przejść i tras ewakuacyjnych,
- każdy zaistniały wypadek przy pracy zgłaszać przełożonemu, a stanowisko pracy pozostawić w takim stanie, w jakim wydarzył się wypadek.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

Pracownikowi zabrania się:

- używania niesprawnych bądź uszkodzonych urządzeń, względnie instalacji elektrycznej (np. zniszczona izolacja na przewodach, rozbite lub uszkodzone wtyczki lub gniazdka, prowizorycznie połączone przewody),
- samodzielnego naprawiania uszkodzonego sprzętu lub instalacji elektrycznej,
- używania krzesel, stołów lub wchodzenia na parapety w celu sięgnięcia rzeczy umieszczonych wyżej,
- palenia w miejscach niedozwolonych i wrzucania niedopałków papierosów do koszy na śmieci,
- zmiany usytuowania podręcznych środków gaśniczych.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

Pracownik powinien:

- uporządkować dokumentację i sprzątnąć stanowisko pracy,
- zamknąć okna, wyłączyć spod napięcia sprzęt elektroniczny, elektryczny i oświetlenie.

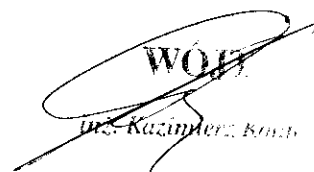
W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

Opracował:

BHP

Ryszard Kozłowski

Zatwierdził :

WÓJT

Wójt

INSTRUKCJA STANOWISKOWA BHP PRZY OBSŁUDZE KOMPUTERA Z MONITOREM EKRAKOWYM I DRUKARKI

UWAGI OGÓLNE

1. Do pracy przy elektronicznych monitorach komputerowych mogą być dopuszczone osoby posiadające orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań.
2. Kobieta w ciąży nie może pracować przy obsłudze monitorów dłużej niż 4 godziny na dobę.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEJ OBSŁUGI

1. Zabrania się spożywania posiłków na stanowiskach pracy z komputerem.
2. Zabrania się przebywania na stanowisku pracy osób nieupoważnionych.
3. Pracownik obsługujący sprzęt biurowy zobowiązany jest do sprawdzenia kompletności wyposażenia sprzętu.
4. Przy pracach z komputerem należy:
 - dostosować biurko i krzesło do wymiarów swojego ciała,
 - włączyć komputer oraz drukarkę do sieci elektrycznej,
 - wyregulować jasność, kontrast między znakami i tłem w zależności od potrzeb i aktualnych warunków otoczenia,
 - ustawić zadania do wpisywania do komputera w ten sposób, aby nie było potrzeby manewrowania ciałem.
5. Obsługującym komputer zaleca się przerwy w pracy (po każdej godzinie 5 minut przerwy) lub łączenie prac nie obciążających wzroku i wykonywanych w innej pozycji przy nie przekraczaniu godziny pracy przy obsłudze monitora.
6. Zabrania się napraw elektrycznych lub mechanicznych urządzenia przez osoby nie posiadające do tego uprawnień.
7. Zobowiązuje się obsługujących urządzenie do przestrzegania przepisów ochrony p.poż., a zwłaszcza zabrania się palenia tytoniu przy obsłudze komputera.
8. Za stan czystości i porządku na stanowisku pracy i wokół niego oraz za utrzymanie urządzenia w dobrym technicznie i bezpiecznym stanie odpowiedzialny jest jego użytkownik.

Uwaga – zabrania się stosowania do czyszczenia obudowy komputera ciecży, gdy urządzenie jest pod napięciem.

Zabrania się stosowania środków chemicznych do czyszczenia ekranu.

UWAGI KOŃCOWE

1. Zawsze wyłączaj lub odłączaj wtyczkę zasilania z gniazdka sieciowego przed przesuwaniem, konserwacją, myciem lub inną czynnością niż normalna obsługa urządzenia – możesz zostać poważnie zraniony!
2. W razie zaistnienia wypadku przy pracy zgłoś to swojemu przełożonemu, a stanowisko pracy zostaw w takim stanie, w jakim zdarzył się wypadek.
3. Palenie tytoniu w pomieszczeniach pracy jest zabronione. Odbywać się ono może wyłącznie w miejscu oznakowanym i wyznaczonym.

Opracował:

BHP
Ryszard Kozłowski
Ryszard Kozłowski

Zatwierdził :

WOJCI
inż. Krzysztof Kowalski
inż. Krzysztof Kowalski

INSTRUKCJA

UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Życie poszkodowanego w wypadku przy pracy lub powstałego w innych okolicznościach bardzo często zależy od postawy ratujących oraz znajomości udzielania pierwszej pomocy. 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 oddycha (przykładając rękę do ust chorego),
 - czy jest zachowana czynność serca (sprawdzamy na tętnicy szyjnej),
 - czy nie wystąpiły objawy krwawienia wewnętrznego (objawy wstrząsu pourazowego, tzn. bledność powłok skórnych, niepokój lub obojętność, zimny pot, szybkie, słabo wyczuwalne tętno),
 - sprawdzić, czy nie wystąpiły złamania, oparzenia itp.

Postępowanie nasze będzie uzależnione od objawów, jakie stwierdzimy.

1. 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.

2. 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 chwycić za jej obrzeża, i owijamy bandażem. Oczyszczenie ran z brudu, ziemi itp. należy do lekarza.

3. Tamowanie krwotoków

W przypadku nacięcia, przebicia żył tętnicznych 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 uszkodowanego należy położyć lub posadzić, odchylić mu lekko głowę ku tyłowi, nałożyć okład z zimnej wody. Można włożyć do nosa kawałek wyjałowionej 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.

4. Złamania kości: dzielimy na zamknięte i otwarte

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 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.

5. 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.

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

7. Oparzenia ciepłne

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. Przed wszystkim zmniejsz 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.

8. 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 szklanekę wody), a na miejsce oparzone ługiem -okład ze słabego roztworu octu lekko kwaśnego albo kwasu bornego (jedna łyżeczka od herbaty na szklanekę wody).

9. 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 splukaną trucizną nie skaził zdrowych części ciała. Oparzone oczy splukujemy strumieniem letniej wody. Wody nie stosujemy przy

oparzeniach wapnem niegaszonym. We wszystkich przypadkach zatruc poszkodowanych należy skierować do przychodni specjalistycznych.

10. Udar cieplny

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

11. Omdlenie

Najczęściej oznacza krótkotrwałą, zwykle kilkusekundową lub parominutową utratę przytomności. Objawy: błądźliwość skóry, pocenie się, zawroty głowy, kłopoty ze wzrokiem, dzwonienie w uszach, ostatecznie utrata przytomności. Pomoc: połóż chorego na plecach, zapewnij mu dostęp powietrza, unieś wysoko jego nogi, rozluźnij ubranie. Jeśli chory jest nieprzytomny, należy go ułożyć w tak zwanej pozycji bocznej ustalonej.

- uklęknij z boku poszkodowanego,
- ułóż bliższą sobie rękę chorego wzdłuż tułowia, drugą rękę, zgiętą w łokciu, przełóż nad jego klatką piersiową,
- unieś kolano nogi leżącej dalej od ciebie, delikatnie pociągnij za łokieć i kolano, obracając poszkodowanego w swoją stronę,
- odchyl głowę chorego do tyłu, aby zapewnić drożność dróg oddechowych, sprawdź tętno.

12. Odmrożenia

Występują w trzech stopniach. Lekkie odmrożenia charakteryzują się uczuciem palenia i klucia w miejscu odmrożonym, błądźliwość i utrata czucia. Ratując poszkodowanego, należy zastosować ciepłe (lecz nie gorące) kąpiele i ostrożnie rozcierać miejsca suchą czystą ręką. Nie wolno rozcierać brudnymi szmatami lub śniegiem. Przy odmrożeniach II-go stopnia miejsca odmrożenia są ciemnoczerwone lub sine, tworzą się pęcherze wypełnione przezroczystym lub lekko krwistym płynem. Nie należy moczyć ani rozcierać odmrożonych miejsc, a także przekłuwać pęcherzy. Chorego szybko przewieźć do szpitala. Odmrożenia I II-go stopnia: skóra ma zabarwienie czerwono-sine lub fioletowe, następuje jej martwica. Najpierw silny ból w miejscu odmrożenia, później brak czucia. Poszkodowanego należy stopniowo ogrzać, podać środki przeciwbólowe, przykryć miejsca odmrożenia jałowym opatrunkiem i szybko przewieźć do szpitala.

13. Porażenie prądem elektrycznym

- odetnij dopływ prądu, wyłącz główny przełącznik (bezpiecznik) lub wyciągnij z kontaktu wtyczkę urządzenia elektrycznego,
- jeśli to możliwe, odsuń poszkodowanego od źródła prądu; zrób to za pomocą np. drewnianego kija od szczotki lub drewnianego krzesła, stojąc na suchej macie gumowej, książce 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.

1. Upewnij się, czy poszkodowany leży na twardej, równej powierzchni.
2. Sprawdź, czy w ustach nie ma ciał obcych.
3. Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu - trzymając jedną dłoń na jego czole, drugą chwytając podbródek.
4. 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

1. Połóż chorego na twardym podłożu na plecach.
2. Wymacaj dolny koniec mostka. Połóż nasadę dłoni w odległości dwóch palców powyżej tego miejsca.
3. 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.
4. Uciskaj klatkę piersiową na 4-5 cm. Wykonaj 15 razy w tempie szybszym niż jeden ucisk na sekundę (licz równo do trzech i na raz uciskaj).
5. Wykonaj dwa oddechy metodą usta-usta.

Jedna osoba reanimująca: Powtarzaj cykl: 15 ucisków i 2 wdechy dopóki poszkodowany nie okaże oznak 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.

Opracował:

BHP
Ryszard Kozłowski

Zatwierdził:

WOJ
inż. Kazimierz Kowalczyk

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE KSEROKOPIARKI

UWAGI OGÓLNE

1. Kopiarka powinna być zainstalowana przez wykwalifikowany serwis.
2. Przewód zasilający powinien być podłączony do gniazda z kolkiem uziemiającym. W przypadku gdy gniazda takiego nie ma, kopiarka musi być uziemiona.
3. Kopiarka powinna być ustawiona w miejscu o niezbyt wysokiej temperaturze, bez kurzu, wibracji i bezpośredniego światła słonecznego.
4. W pomieszczeniu, w którym zainstalowana jest kopiarka należy zapewnić wentylację przynajmniej grawitacyjną.
5. W pomieszczeniach, w których pracuje kilka kopiarek powinna być zainstalowana wentylacja mechaniczna.
6. Kopiarka powinna być ustawiona z zachowaniem minimum 10 cm wolnej przestrzeni z tyłu kopiarki oraz w pobliżu gniazdka zasilającego łatwo dostępnego.
7. Do czyszczenia kopiarki nie wolno używać wilgotnych szmatek bez odłączenia sprzętu od zasilania.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEJ OBSŁUGI

1. Do obsługi kopiarki może być skierowany pracownik, który został dokładnie zapoznany z instrukcją obsługi kserokopiarki.
2. Przewód zasilający nie może być przyciśnięty lub przygnieciony przedmiotami lub meblami.
3. Instalacja elektryczna powinna być w dobrym stanie a kopiarka powinna być zasilana z osobnej linii.
4. W czasie pracy kopiarki nie wolno otwierać pokrywy.
5. Nie dopuszczać, aby drobne metalowe przedmioty jak: spinacze, pineski itp. - zostały wciągnięte do kopiarki.
6. Materiały eksploatacyjne powinny być używane z dużą ostrożnością, wyłącznie oryginalne, lub zalecane przez producenta.
7. Kopiarkę należy wyłączyć po zakończeniu pracy oraz gdy zabraknie napięcia w sieci podczas pracy.
8. Kopiarkę można wyłączyć z sieci tylko wtedy, gdy nie odbywa się kopiowanie.
9. Na czas długiego przestoju (urlop, weekend) kopiarkę należy wyłączyć z sieci.

UWAGI OGÓLNE

1. Każdy zaistniały wypadek przy pracy zgłaszać swojemu przełożonemu, a stanowisko pracy pozostawić w takim stanie w jakim wydarzył się wypadek.

Opracował:

BHP
Ryszard Kozłowski
Ryszard Kozłowski

Zatwierdził:

WOJCI
inż. Kazimierz Konec
inż. Kazimierz Konec

Potwierdzam, że zostałem(am) zapoznany(a)
z treścią niżej wymienionych

I N S T R U K C J I :

- 1) ogólna instrukcja bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie
- 2) ogólna instrukcja bezpieczeństwa i higieny pracy przy pracach administracyjno – biurowych,
- 3) instrukcja stanowiskowa bezpieczeństwa i higieny pracy przy obsłudze komputera z monitorem ekranowym oraz drukarki
- 4) instrukcja udzielania pierwszej pomocy
- 5) instrukcja bezpieczeństwa i higieny pracy przy obsłudze kserokopiarki
- 6) formularza zgłoszenia wypadku

Treść instrukcji zrozumiałem i zobowiązuję się do jej przestrzegania.

<i>LP</i>	<i>Nazwisko i imię pracownika</i>	<i>Data zapoznania</i>	<i>Podpis pracownika</i>
1	Gruźlewska Barbara		
2	Januszevska Grażyna		
3	Kamińska Mirosława		
4	Kamiński Krzysztof		
5	Klejna Leszek		
6	Krajewski Mateusz		
7	Krystochowicz Tomasz		
8	Krzyżaniak Lidia		
9	Kwiecień Danuta		
10	Laskowska Daniela		
11	Łożyńska Anna		
12	Margalska Maria		
13	Napierska Benedykta		
14	Oelberg Maria		
15	Rudnicki Walenty		
16	Sikorska Krystyna		
17	Szulc Mirosława		
18	Waliszewska Marzena		
19	Wysocka Halina		
20	Zakrzewska Zyta		
21	Zakrzewski Daniel		
22			
23			
24			

25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			