

MATERIAŁ SZKOLENIOWY dla słuchaczy kursu okresowego BHP dla stanowisk robotniczych kasjera - sprzedawcy realizowanego metodą instruktażu.



Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone. Żadna część niniejszego opracowania nie może być zwielokrotniana jakkolwiek techniką bez pisemnej zgody Ośrodka Szkoleniowo – Doradczego “PARAGRAF”
Ośrodek jest członkiem Sieci Ekspertów BHP Certyfikowanych przez Centralny Instytut Ochrony Pracy & Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie - Certyfikat Nr 17/2019

2019

Wprowadzenie.

Szkolenie realizowane jest w oparciu o wymogi ROZPORZĄDZENIA MINISTRA GOSPODARKI I PRACY z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy²⁾ (Dz. U. Nr 180, poz. 1860 z dnia 18 sierpnia 2004 r. zm. Dz. U Nr 116, poz. 972 z 01-07-2005r oraz Dz. U Nr 196, poz. 1420 z 24-11-2007r)

1. Szkolenie okresowe ma na celu aktualizację i uzupełnienie wiedzy i umiejętności w z zakresu:

- a) przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy związanych z wykonywaną pracą,
- b) zagrożeń związanych z wykonywaną pracą oraz metod ochrony przed tymi zagrożeniami,
- c) postępowania w razie wypadku i w sytuacjach zagrożeń.

2. Szkolenie, to kończy się egzaminem sprawdzającym przyswojenie przez uczestnika szkolenia wiedzy objętej programem szkolenia oraz umiejętności wykonywania lub organizowania pracy zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy.

3. Szkolenie zostanie przeprowadzone metodą instruktażu. Instruktaż ten prowadzony jest w formie konsultacji telefonicznej wg. potrzeb słuchacza z wykorzystaniem materiałów przygotowanych przez prowadzącego szkolenie.

Zgodnie bowiem z § 1a ROZPORZĄDZENIA MINISTRA GOSPODARKI I PRACY z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy²⁾ (Dz. U. Nr 180, poz. 1860 z dnia 18 sierpnia 2004 r. zm. Dz. U Nr 116, poz. 972 z 01-07-2005r oraz Dz. U Nr 196, poz. 1420 z 24-11-2007r) przez instruktaż - rozumie się formę szkolenia o czasie trwania nie krótszym niż 2 godziny lekcyjne, umożliwiającego uzyskanie, aktualizowanie lub uzupełnianie wiedzy i umiejętności dotyczących wykonywania pracy i zachowania się w zakładzie pracy w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy;

4. Szkolenie kończy się egzaminem sprawdzającym. Egzamin jest przeprowadzany przed komisją powołaną przez organizatora szkolenia.

5. Potwierdzeniem ukończenia z wynikiem pozytywnym szkolenia, jest zaświadczenie wydane przez organizatora szkolenia.

6. W całym okresie szkolenia jego uczestnicy mogą korzystać z konsultacji osobistych, telefonicznych i e:mailowych ze Specjalistami ds. BHP z naszego Ośrodka :

Główny Specjalista ds. BHP mgr inż. Jarosław Łucka – kom. 606-455-330 e:mail luckaj@interia.pl

Główny Specjalista ds. BHP mgr Katarzyna Niwińska – kom. 503-079-906 e:mail kasiabhp@interia.pl

Ogólny Ośrodek – 61/28-100-40 e:mail biuro@bhpparagraf.pl

**Program szkolenia
okresowego BHP
dla pracowników na stanowiskach robotniczych**

Lp.	Temat szkolenia	Liczba godzin ^{*)}
1	2	3
1	Regulacje prawne z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem przepisów związanych z wykonywaną pracą	1
2	Zagrożenia czynnikami występującymi w procesach pracy oraz zasady i metody likwidacji lub ograniczenia oddziaływania tych czynników na pracowników - z uwzględnieniem zmian w technologii, organizacji pracy i stanowisk pracy, stosowania środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, wprowadzenia nowych urządzeń, sprzętu i narzędzi pracy	3
3	Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku	2
4	Okoliczności i przyczyny charakterystycznych dla wykonywanej pracy wypadków przy pracy oraz związana z nimi profilaktyka	2
	Razem:	minimum 8

^{*)} W godzinach lekcyjnych trwających 45 minut.

1.

I. Regulacje prawne z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem przepisów związanych z wykonywaną pracą.

Bezpieczeństwo i higiena pracy to ogół środków i urządzeń służących do zapewnienia warunków pracy eliminujących zagrożenia życia i zdrowia zatrudnionych poprzez usuwanie lub ograniczanie szkodliwości związanych z procesem pracy i ze środowiskiem pracy. Bezpieczeństwo i higiena pracy wiąże się z zapobieganiem wypadkom przy pracy, chorobom zawodowym, i innym szkodliwym wpływom na zdrowie.

Regulacje prawne z zakresu BHP znajdują się w następujących aktach prawnych :

1. Konstytucja RP,
2. Ratyfikowane akty prawa międzynarodowego np. Dyrektywy, Rozporządzenia UE,
3. Ustawy uchwalone przez Sejm i Senat szczególną ustawą określającą podstawowe wymogi w zakresie BHP jest w Polsce Kodeks pracy - Dział X - Bezpieczeństwo i Higiena Pracy
4. Rozporządzenia Rady Ministrów oraz poszczególnych Ministrów,
6. Polskie Normy
7. Regulaminy wewnątrz zakładowe np. regulamin pracy, wynagradzania,
8. Instrukcje stanowiskowe

Zawarte w Kodeksie pracy regulacje prawne formułują obowiązki i prawa osób uczestniczących w procesie pracy w odniesieniu do trzech grup osób świadczących pracę :

1. Pracodawcy –właściciela firmy,
2. Osoby kierującej pracownikami np. Kierownika,
3. Pracownika przez którego zgodnie z art. 2 Kodeksu pracy rozumieć należy osobę zatrudnioną na podstawie umowy o pracę, powołania, wyboru, mianowania lub spółdzielczej umowy o pracę.

Zapoznaj się więc z podstawowymi regulacjami dotyczącymi obowiązków i praw pracownika.

Podstawowe obowiązki każdego pracownika wynikają z art. 100 a obowiązki BHP z art. 211 Kodeksu pracy.

Art. 100 Kodeksu pracy stanowi, że :

§ 1. Pracownik jest obowiązany wykonywać pracę sumiennie i starannie oraz stosować się do poleceń przełożonych, które dotyczą pracy, jeżeli nie są one sprzeczne z przepisami prawa lub umową o pracę.

§ 2. Pracownik jest obowiązany w szczególności:

- przestrzegać czasu pracy ustalonego w zakładzie pracy;
- przestrzegać regulaminu pracy i ustalonego w zakładzie pracy porządku;
- przestrzegać przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, a także przepisów przeciwpożarowych;
- dbać o dobro zakładu pracy, chronić jego mienie oraz zachować w tajemnicy informacje, których ujawnienie mogłoby narazić pracodawcę na szkodę;
- przestrzegać tajemnicy określonej w odrębnych przepisach;
- przestrzegać w zakładzie pracy zasad współżycia społecznego.

Art. 211 Kodeksu pracy, który stanowi że, przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy jest podstawowym obowiązkiem pracownika. W szczególności pracownik jest zobowiązany:

- znać przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy,
- brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać się wymagany egzaminom sprawdzającym,
- wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy,
- stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi, i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy,
- stosować środki ochrony zbiorowej,
- używać przydzielone środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze, zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleconym badaniom lekarskim i stosować się do wskazań lekarskich,
- niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,
- współdziałać z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy.

Oprócz obowiązków pracownik ma też swoje prawa wynikające z zatrudnienia w warunkach nie odpowiadającym przepisom BHP o czym stanowi **Art. 210 Kodeksu Pracy**.

Pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego, w razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika albo, gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom.

Pracownik ma prawo oddalić się z miejsca zagrożenia zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego, jeżeli powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa bezpośredniego zagrożenia dla zdrowia lub życia pracownika.

Za czas powstrzymywania się od wykonywania pracy lub oddalenia się z miejsca zagrożenia, w przypadkach, o których mowa powyżej, pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia.

Specyficznym pracownikiem jest też osoba kierująca pracownikami np. Kierownik sklepu. Dla niego Kodeks Pracy przewiduje zawarte w art. 212 następujące obowiązki :

Osoba kierująca pracownikami jest obowiązana:

- organizować stanowiska pracy zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy,
- dbać o sprawność środków ochrony indywidualnej oraz ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
- organizować, przygotowywać i prowadzić prace, uwzględniając zabezpieczenie pracowników przed wypadkami przy pracy, chorobami zawodowymi i innymi chorobami związanymi z warunkami środowiska pracy,

- dbać o bezpieczny i higieniczny stan pomieszczeń pracy i wyposażenia technicznego, a także o sprawność środków ochrony zbiorowej i ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
- egzekwować przestrzeganie przez pracowników przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
- zapewniać wykonanie zaleceń lekarza sprawującego opiekę zdrowotną nad pracownikami.

Za nieprzestrzeganie przez pracownika :

- ustalonej organizacji i porządku w procesie pracy,
 - przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy,
 - przepisów przeciwpożarowych,
 - przyjętego sposobu potwierdzania przybycia i obecności w pracy oraz usprawiedliwiania nieobecności w pracy, pracodawca może stosować zgodnie z **art. 108 Kodeksu pracy** następujące sankcje :
1. karą upomnienia,
 2. karą nagany,

§ 2. Za nieprzestrzeganie przez pracownika przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy lub przepisów przeciwpożarowych, opuszczenie pracy bez usprawiedliwienia, stawienie się do pracy w stanie nietrzeźwości lub spożywanie alkoholu w czasie pracy - pracodawca może również stosować karę pieniężną.

§ 3. Kara pieniężna za jedno przekroczenie, jak i za każdy dzień nieusprawiedliwionej nieobecności, nie może być wyższa od jednodniowego wynagrodzenia pracownika, a łącznie kary pieniężne nie mogą przewyższać dziesiątej części wynagrodzenia przypadającego pracownikowi do wypłaty, po dokonaniu potrąceń, o których mowa w art. 87 § 1 pkt 1-3.

§ 4. Wpływy z kar pieniężnych przeznacza się na poprawę warunków bezpieczeństwa i higieny pracy.

Art. 109. § 1. Kara nie może być zastosowana po upływie 2 tygodni od powzięcia wiadomości o naruszeniu obowiązku pracowniczego i po upływie 3 miesięcy od dopuszczenia się tego naruszenia.

§ 2. Kara może być zastosowana tylko po uprzednim wysłuchaniu pracownika.

§ 3. Jeżeli z powodu nieobecności w zakładzie pracy pracownik nie może być wysłuchany, bieg dwutygodniowego terminu przewidzianego w § 1 nie rozpoczyna się, a rozpoczęty ulega zawieszeniu do dnia stawienia się pracownika do pracy.

Art. 110. O zastosowanej karze pracodawca zawiadamia pracownika na piśmie, wskazując rodzaj naruszenia obowiązków pracowniczych i datę dopuszczenia się przez pracownika tego naruszenia oraz informując go o prawie zgłoszenia sprzeciwu i terminie jego wniesienia. Odpis zawiadomienia składa się do akt osobowych pracownika.

Art. 111. Przy stosowaniu kary bierze się pod uwagę w szczególności rodzaj naruszenia obowiązków pracowniczych, stopień winy pracownika i jego dotychczasowy stosunek do pracy.

Art. 112. § 1. Jeżeli zastosowanie kary nastąpiło z naruszeniem przepisów prawa, pracownik może w ciągu 7 dni od dnia zawiadomienia go o ukaraniu wnieść sprzeciw. O uwzględnieniu lub odrzuceniu sprzeciwu decyduje pracodawca po rozpatrzeniu stanowiska reprezentującej pracownika zakładowej

organizacji związkowej. Nieodrzućenie sprzeciwu w ciągu 14 dni od dnia jego wniesienia jest równoznaczne z uwzględnieniem sprzeciwu.

§ 2. Pracownik, który wniósł sprzeciw, może w ciągu 14 dni od dnia zawiadomienia o odrzuceniu tego sprzeciwu wystąpić do sądu pracy o uchylenie zastosowanej wobec niego kary.

§ 3. W razie uwzględnienia sprzeciwu wobec zastosowanej kary pieniężnej lub uchylenia tej kary przez sąd pracy, pracodawca jest obowiązany zwrócić pracownikowi równowartość kwoty tej kary.

Art. 113. § 1. Karę uważa się za niebyłą, a odpis zawiadomienia o ukaraniu usuwa z akt osobowych pracownika po roku nienagannej pracy. Pracodawca może, z własnej inicjatywy lub na wniosek reprezentującej pracownika zakładowej organizacji związkowej, uznać karę za niebyłą przed upływem tego terminu.

§ 2. Przepis § 1 zdanie pierwsze stosuje się odpowiednio w razie uwzględnienia sprzeciwu przez pracodawcę albo wydania przez sąd pracy orzeczenia o uchyleniu kary.

1.1. Ochrona zdrowia pracowników.

Pracownicy zgodnie z regulacjami Kodeksu pracy, podlegają trzem rodzajom nadań profilaktycznych :

1. wstępnym,
2. okresowym
3. kontrolnych.

Art. 229. § 1. Wstępnym badaniom lekarskim, z zastrzeżeniem § 1¹, podlegają:

- 1) osoby przyjmowane do pracy;
- 2) pracownicy młodociani przenoszani na inne stanowiska pracy i inni pracownicy przenoszani na stanowiska pracy, na których występują czynniki szkodliwe dla zdrowia lub warunki uciążliwe.

§ 1¹. **Wstępnym badaniom lekarskim** nie podlegają osoby:

- 1) przyjmowane ponownie do pracy u tego samego pracodawcy na to samo stanowisko lub na stanowisko o takich samych warunkach pracy w ciągu 30 dni po rozwiązaniu lub wygaśnięciu poprzedniego stosunku pracy z tym pracodawcą;
- 2) przyjmowane do pracy u innego pracodawcy na dane stanowisko w ciągu 30 dni po rozwiązaniu lub wygaśnięciu poprzedniego stosunku pracy, jeżeli przedstawią pracodawcy aktualne orzeczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do pracy w warunkach pracy opisanych w skierowaniu na badania lekarskie, a pracodawca ten stwierdzi, że warunki te odpowiadają warunkom występującym na danym stanowisku pracy, z wyłączeniem osób przyjmowanych do wykonywania prac szczególnie niebezpiecznych.

§ 1². Przepis § 1¹ pkt 2 stosuje się odpowiednio w przypadku przyjmowania do pracy osoby pozostającej jednocześnie w stosunku pracy z innym pracodawcą.

§ 2. Pracownik podlega **okresowym badaniom lekarskim**.

W przypadku niezdolności do pracy trwającej dłużej niż 30 dni, spowodowanej chorobą, pracownik podlega ponadto **kontrolnym badaniom lekarskim** w celu ustalenia zdolności do wykonywania pracy na dotychczasowym stanowisku.

§ 3. Okresowe i kontrolne badania lekarskie przeprowadza się w miarę możliwości w godzinach pracy.

Za czas niewykonywania pracy w związku z przeprowadzanymi badaniami pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia, a w razie przejazdu na te badania do innej miejscowości przysługują mu należności na pokrycie kosztów przejazdu według zasad obowiązujących przy podróżach służbowych.

§ 4. Pracodawca nie może dopuścić do pracy pracownika bez aktualnego orzeczenia lekarskiego stwierdzającego brak przeciwwskazań do pracy na określonym stanowisku w warunkach pracy opisanych w skierowaniu na badania lekarskie.

§ 4a. Wstępne, okresowe i kontrolne badania lekarskie przeprowadza się na podstawie skierowania wydanego przez pracodawcę. Pracodawca wręcza pracownikowi dwa skierowania na badania jedno dla niego drugie dla lekarza prowadzącego badanie.

§ 5. Pracodawca zatrudniający pracowników w warunkach narażenia na działanie substancji i czynników rakotwórczych lub pyłów zwłókniających jest obowiązany zapewnić tym pracownikom okresowe badania lekarskie także:

- 1) po zaprzestaniu pracy w kontakcie z tymi substancjami, czynnikami lub pyłami;
- 2) po rozwiązaniu stosunku pracy, jeżeli zainteresowana osoba zgłosi wniosek o objęcie takimi badaniami.

§ 6. Badania, o których mowa w § 1, 2 i 5, są przeprowadzane na koszt pracodawcy.

Pracodawca ponosi ponadto inne koszty profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracownikami, niezbędnej z uwagi na warunki pracy.

§ 7. Pracodawca jest obowiązany przechowywać orzeczenia wydane na podstawie badań lekarskich, o których mowa w § 1, 2 i 5.

Art. 230. § 1. W razie stwierdzenia u pracownika objawów wskazujących na powstawanie choroby zawodowej, pracodawca jest obowiązany, na podstawie orzeczenia lekarskiego, w terminie i na czas określony w tym orzeczeniu, przenieść pracownika do innej pracy nienarażającej go na działanie czynnika, który wywołał te objawy.

§ 2. Jeżeli przeniesienie do innej pracy powoduje obniżenie wynagrodzenia, pracownikowi przysługuje dodatek wyrównawczy przez okres nieprzekraczający 6 miesięcy.

Art. 231. Pracodawca, na podstawie orzeczenia lekarskiego, przenosi do odpowiedniej pracy pracownika, który stał się niezdolny do wykonywania dotychczasowej pracy wskutek wypadku przy pracy lub choroby zawodowej i nie został uznany za niezdolnego do pracy w rozumieniu przepisów o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Przepis art. 230 § 2 stosuje się odpowiednio.

1.3. Szkolenia BHP pracowników.

Zgodnie z **Art. 237³**. § 1. Kodeksu pracy, pracodawcy nie wolno dopuścić pracownika do pracy, do której wykonywania nie posiada on wymaganych kwalifikacji lub potrzebnych umiejętności, a także dostatecznej znajomości przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

§ 2. Pracodawca jest obowiązany zapewnić przeszkolenie pracownika w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy przed dopuszczeniem go do pracy oraz prowadzenie okresowych szkoleń w tym zakresie.

Szkolenie pracownika przed dopuszczeniem do pracy nie jest wymagane w przypadku podjęcia przez niego pracy na tym samym stanowisku pracy, które zajmował u danego pracodawcy bezpośrednio przed nawiązaniem z tym pracodawcą kolejnej umowy o pracę.

§ 3. Szkolenia, o których mowa w § 2, odbywają się w czasie pracy i na koszt pracodawcy.

Szkolenie wstępne BHP obejmuje dwa etapy .

1. Instruktaż ogólny BHP prowadzony przez Specjalistę ds. BHP,
2. Instruktaż stanowiskowy prowadzony przez bezpośredniego przełożonego – pracodawcę (franczyzobiorcę

Szkolenie wstępne powinieneś przejść w pierwszym i drugim dniu zatrudnienia minimalny bowiem czas na jego przeprowadzenie przewidziany przepisami to łącznie 11 godz. lekcyjnych. Przejście szkolenia wstępnego potwierdzasz własnoręcznym podpisem na druku „Karat szkolenia wstępnego w dziedzinie BHP”. Ponownemu szkoleniu BHP będziesz podlegał jak pracownik zatrudniony na stanowisku robotniczym (kasjer-sprzedawca) w terminie do 12 miesięcy od momentu zatrudnienia. To drugie szkolenie to szkolenie okresowe BHP. Na to szkolenie wysła cię twój pracodawca. Koszty tych szkoleń pokrywa pracodawca. Szkolenie to zostanie udokumentowane zaświadczeniem wystawionym przez firmę prowadzącą to szkolenie. Dokumenty potwierdzające szkolenie przechowuje w aktach osobowych pracodawca.

1.4. Zapoznanie z ryzykiem zawodowym i instrukcjami BHP.

Art. 237⁴.§ 1.Pracodawca jest obowiązany zaznajamiać pracowników z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy dotyczącymi wykonywanych przez nich prac.

§ 2.Pracodawca jest obowiązany wydawać szczegółowe instrukcje i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach pracy.

§ 3.Pracownik jest obowiązany potwierdzić na piśmie zapoznanie się z przepisami oraz zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy.

Z uwagi na powyższe regulacje w trakcie szkolenia wstępnego BHP – instruktażu stanowiskowego pracodawca powinien zapoznać cię ze wszystkimi instrukcjami obowiązującymi w sklepie.

Fakt zapoznania się z tymi instrukcjami potwierdzasz podpisem na druku oświadczenia.

Ryzyko zawodowe to prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą, powodujących straty, w szczególności wystąpienia u pracowników niekorzystnych skutków zdrowotnych w wyniku zagrożeń zawodowych występujących w środowisku pracy lub sposobu wykonywania pracy;

Art. 226.Pracodawca:

- 1) ocenia i dokumentuje ryzyko zawodowe związane z wykonywaną pracą oraz stosuje niezbędne środki profilaktyczne zmniejszające ryzyko;
- 2) informuje pracowników o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą, oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami.

Art. 227.§ 1.Pracodawca jest obowiązany stosować środki zapobiegające chorobom zawodowym i innym chorobom związanym z wykonywaną pracą, w szczególności:

- 1) utrzymywać w stanie stałej sprawności urządzenia ograniczające lub eliminujące szkodliwe dla zdrowia czynniki środowiska pracy oraz urządzenia służące do pomiarów tych czynników;
- 2) przeprowadzać, na swój koszt, badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia, rejestrować i przechowywać wyniki tych badań i pomiarów oraz udostępniać je pracownikom.

1.5. Środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze.

Kodeks pracy Art. 237⁶. § 1. Pracodawca jest obowiązany dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie środki ochrony indywidualnej zabezpieczające przed działaniem niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników występujących w środowisku pracy oraz informować go o sposobach posługiwania się tymi środkami.

§ 3. Pracodawca jest obowiązany dostarczać pracownikowi środki ochrony indywidualnej, które spełniają wymagania dotyczące oceny zgodności określone w odrębnych przepisach.

Art. 237⁷. § 1. Pracodawca jest obowiązany dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie odzież i obuwie robocze, spełniające wymagania określone w Polskich Normach:

- 1) jeżeli odzież własna pracownika może ulec zniszczeniu lub znacznemu zabrudzeniu;
- 2) ze względu na wymagania technologiczne, sanitarne lub bezpieczeństwa i higieny pracy.

§ 2. Pracodawca może ustalić stanowiska, na których dopuszcza się używanie przez pracowników, za ich zgodą, własnej odzieży i obuwia roboczego, spełniających wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy.

§ 3. Przepis § 2 nie dotyczy stanowisk, na których są wykonywane prace związane z bezpośrednią obsługą maszyn i innych urządzeń technicznych albo prace powodujące intensywne brudzenie lub skażenie odzieży i obuwia roboczego środkami chemicznymi lub promieniotwórczymi albo materiałami biologicznie zakaźnymi.

§ 4. Pracownikowi używającemu własnej odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z § 2, pracodawca wypłaca ekwiwalent pieniężny w wysokości uwzględniającej ich aktualne ceny.

Art. 237⁸. § 1. Pracodawca ustala rodzaje środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, których stosowanie na określonych stanowiskach jest niezbędne w związku z art. 237⁶ § 1 i art. 237⁷ § 1, oraz przewidywane okresy użytkowania odzieży i obuwia roboczego.

§ 2. Środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze, o których mowa w art. 237⁶ § 1 i art. 237⁷ § 1, stanowią własność pracodawcy.

Art. 237⁹. § 1. Pracodawca nie może dopuścić pracownika do pracy bez środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, przewidzianych do stosowania na danym stanowisku pracy.

§ 2. Pracodawca jest obowiązany zapewnić, aby stosowane środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze posiadały właściwości ochronne i użytkowe, oraz zapewnić odpowiednio ich pranie, konserwację, naprawę, odpylanie i odkażanie.

§ 3. Jeżeli pracodawca nie może zapewnić prania odzieży roboczej, czynności te mogą być wykonywane przez pracownika, pod warunkiem wypłacania przez pracodawcę ekwiwalentu pieniężnego w wysokości kosztów poniesionych przez pracownika.

Art. 237¹⁰. § 1. Pracodawca jest obowiązany zapewnić, aby środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze, które w wyniku stosowania w procesie pracy uległy skażeniu środkami chemicznymi lub promieniotwórczymi albo materiałami biologicznie zakaźnymi, były przechowywane wyłącznie w miejscu przez niego wyznaczonym.

§ 2. Powierzenie pracownikowi prania, konserwacji, odpylania i odkażania przedmiotów, o których mowa w § 1, jest niedopuszczalne.

Pracując w sklepie jako kasjer – sprzedawca z uwagi na wymogi sanitarno – higieniczne pracodawca powinien ci przydzielić odzież ochronną wg. wykazu który ustalili w „Zakładowej tabeli przydziału”. Do odzieży tej można zaliczyć np. fartuch, bluzę, koszulkę polo, ocieplacz, kurtkę itp.

W zawiązku z przydziałem odzieży jeśli pracodawca nie zapewni ci prania tej odzieży, pracownikowi przysługuje ekwiwalent pieniężny za jej pranie, konserwację i naprawy. Ekwiwalent należy wypłacać co miesiąc w wysokości kosztów realnie poniesionych przez pracownika. Minimalna wysokość ekwiwalentu w przypadku sklepu powinna wynosić 30 zł miesięcznie.

Wypłatę ekwiwalentu potwierdzasz podpisem na liście wypłat ekwiwalentu. Jeśli pracodawca wypłaca ekwiwalent na konto pracownika powinna na nim widnieć wyodrębniona kwota za tę czynność gdyż wypłacony ekwiwalent nie stanowi wynagrodzenia za pracę i nie podlega podatkowi dochodowemu ani ZUS.

1.6. Transport wewnątrzzakładowy.

Transport ręczny. Mimo dużego już zmechanizowania prac transportowych podnoszenie i przenoszenie ciężarów przez pracowników odgrywa jeszcze dużą rolę zwłaszcza w małych sklepach spożywczych. Dlatego aby uniknąć w przyszłości dolegliwości mięśniowo – szkieletowych należy zwracać uwagę na częstotliwość i normy dźwigania określone w przepisach BHP.

Przez "**ręczne prace transportowe**" - rozumie się przez to każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez: unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie,

Przez "**pracę dorywczą**" - rozumie się przez to ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę,

Przez "**sprzęt pomocniczy**" - rozumie się przez to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności; do środków tych zalicza się w szczególności: pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągarki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylnie, taczki i wózki.

Ręczny transport towarów .

Mimo dużego zmechanizowania prac transportowych część prac w sklepie polega na transporcie ręcznym. W związku z powyższym przy przenoszeniu ciężarów należy przestrzegać następujących zasad :

1. Trzymać ciężar tak blisko ciała jak to tylko możliwe (obciążenie wzrasta z odległością między ciężarem a pracownikiem),

A. postawa **nieprawidłowa** przy podnoszeniu ciężaru :



B. postawa **prawidłowa** przy podnoszeniu ciężaru :



2. Podnosić w zakresie wysokości od dłoni do barków. Jeśli ciężar znajduje się poniżej wysokości na jakiej znajdują się dłonie, to należy zastosować odpowiednie pętle, uprząż lub hak.

3. Starać się trzymać ciężar w rękach jak najkrócej.

4. Unikać dużej częstotliwości podnoszenia (szybkie tempo).

5. Podczas podnoszenia minimalizować ruchy tułowia (pochylenia, skłony).

6. Należy unikać dużych obiektów, które wykraczają poza zasięg rąk oraz ograniczają widzenie.

7. Unikać podnoszenia obiektów z przemieszczającym się środkiem ciężkości.

8. Przenosić ciężary na opuszczonych rękach. Dźwiganie ciężaru przy zgiętych w stawie łokciowym rękach zwiększa dwukrotnie obciążenie zaangażowanych mięśni.

9. W celu zachowania równowagi ciała, przy podnoszeniu należy odpowiednio rozstawić nogi. Rozstawienie stóp powinno wynosić 25-30 cm.

10. Pamiętaj, że : najbardziej niebezpieczne jest podnoszenie ładunku z ziemi w pozycji stojącej, na nogach wyprostowanych, z tułowiem pochylonym do przodu.

Normy transportu ręcznego - kobiety.

Sposób podnoszenia, przenoszenia lub przewożenia	Norma w kg	Uwagi
<p>Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przy pracy stałej - przy pracy dorywczej (do 4 razy na godz. w czasie zmiany roboczej) 	<p>12 kg 3 kg 20 kg 5 kg</p>	<p>dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia</p>
<p>Ręczne przenoszenie pod górę - po pochylniach, schodach itp., których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30⁰, a wysokość 5m - ciężarów o masie przekraczającej :</p> <ul style="list-style-type: none"> - przy pracy stałej - przy pracy dorywczej (do 4 razy na godz. w czasie zmiany roboczej) 	<p>8 kg 2 kg 15 kg 4 kg</p>	<p>dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia</p>
<p>Przewożenie ciężarów o masie przekraczającej :</p> <ul style="list-style-type: none"> - przy przewożeniu na wózkach 2, 3, 4 - kołowych poruszanych ręcznie * po powierzchni równej, twardej i gładkiej o nachyleniu nie przekraczającym 2% * po powierzchni nierównej 	<p>80 kg 20 kg 48 kg 12 kg</p>	<p>dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia</p>

Normy transportu ręcznego - mężczyźni.

Sposób podnoszenia, przenoszenia lub przewożenia	Norma w kg	Uwagi
Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów: - przy pracy stałej - przy pracy dorywczej (do 4 razy na godz. w czasie zmiany roboczej)	30 kg 50 kg	Przy ręcznym przenoszeniu ciężarów w miarę możliwości należy stosować sprzęt pomocniczy. na odległość do 25 m i na wysokość do 4 m
Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów na wysokość ponad 4 m.	30 kg	
Ręczne przetaczanie beczek: a) po terenie poziomym b) po pochyleniu	300 kg 50 kg	
Przewożenie ładunków wózkami.	450 kg 350 kg	Po terenie płaskim o twardej nawierzchni. Na odległość do 200m i pochyleniach od 5% do 8%
Przewożenie ładunku na wózku szynowym.	600 kg 450 kg	Po terenie poziomym Na odległość do 400 m i pochyleniu od 2% do 4%
Taczki	100 kg 75 kg	Po twardej nawierzchni. Po nawierzchni nieutwardzonej.

Normy transportu ręcznego - młodociani. (ukończony 15 a nie przekroczony 18 rok życia)

Sposób podnoszenia, przenoszenia lub przewożenia	Norma w kg	Uwagi
<p>Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów do 25 m:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dziewczęta do ukończenia 16 lat • dziewczęta od 16 do 18 lat • chłopcy do ukończenia 16 lat • chłopcy od 16 do 18 lat 	<p>0,5 kg 1 kg 0,8 kg 2 kg 0,8 kg 1,5 kg 1,2 kg 2,5 kg</p>	<p>Obciążenie powtarzalne. Przeciętnie do 4 razy na godzinę. Obciążenie powtarzalne. Przeciętnie do 4 razy na godzinę. Obciążenie powtarzalne Przeciętnie do 4 razy na godzinę. Obciążenie powtarzalne Przeciętnie do 4 razy na godzinę.</p>
<p>Ręczne przenoszenie pod górę - po pochylniach, schodach itp., których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30⁰, a wysokość 5m - ciężarów o masie przekraczającej :</p> <ul style="list-style-type: none"> • dziewczęta do ukończenia 16 lat • dziewczęta od 16 do 18 lat • chłopcy do ukończenia 16 lat • chłopcy od 16 do 18 lat 	<p>0,3 kg 0,5 kg 0,5 kg 1 kg 0,5 kg 0,8 kg 0,8 kg 1,5 kg</p>	<p>Obciążenie powtarzalne. Przeciętnie do 4 razy na godzinę. Obciążenie powtarzalne. Przeciętnie do 4 razy na godzinę. Obciążenie powtarzalne Przeciętnie do 4 razy na godzinę. Obciążenie powtarzalne Przeciętnie do 4 razy na godzinę.</p>
<p>Przewożenie ciężarów o masie przekraczającej :</p> <ul style="list-style-type: none"> • chłopcy od 16 do 18 lat - przy przewożeniu na wózkach 2 - kołowych po powierzchni gładkiej o pochyleniu nie przekraczającym 2% - przy przewożeniu na wózkach 		

2 - kołowych po powierzchni nierównej o pochyleniu nie przekraczającym 1%	80 kg	
- przy przewożeniu na wózkach 3, 4-kołowych na odległość do 150 m i pochyleniu do 2%	50 kg	
• dziewczęta od 16 do 18 lat		
- przy przewożeniu na wózkach 3, 4-kołowych na odległość do 150 m i pochyleniu do 2%	80 kg	
	50 kg	

Wzbronione są młodocianym prace polegające wyłącznie na podnoszeniu, przenoszeniu i przewożeniu ciężarów i prace wymagające powtarzania dużej liczby jednorodnych ruchów. Czynności te mogą być wykonywane tylko w zakresie niezbędnym do nauki zawodu, jeżeli czas ich wykonywania nie przekracza 1/3 czasu pracy młodocianego.

Zespołowe przenoszenie przedmiotów.

1. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m i masa 30 kg, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem aby na jednego pracownika przypadała masa nie przekraczająca :

- 25 kg – przy pracy stałej,
- 42 kg – przy pracy dorywczej.

2. Niedopuszczalne jest zespołowe przemieszczanie przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg.

Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić :

- dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego w tym celu przez pracodawcę,
- odstępy między pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego.

Przenoszenie przedmiotów długich i o dużej masie powinno odbywać się przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża.

W przypadku zespołowego przenoszenia na ramionach przedmiotów długich i o dużej masie należy zapewnić aby pracownicy :

- wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę,
- znajdowali się po jednej stronie przenoszonego przedmiotu,
- używali środków ochrony indywidualnej chroniących ramiona.

Transport zmechanizowany o napędzie ręcznym.

Transport mechaniczny wykonywany jest przy użyciu różnego rodzaju wózków transportowych poruszanych ręcznie : (wózek transportowy zwykły, paleciak MAR-2000, wózek wysokiego podnoszenia typu WWP-1000).

1. Do obsługi wózka może zostać dopuszczona osoba spełniająca wymogi określone w instrukcji bezpiecznej obsługi wózków transportowych.
2. Wózki przeznaczone są do obsługi przez jedną osobę.(zabronione jest jednoczesne ciągnięcie i pchanie wózka przez dwie lub więcej osób)
3. Codziennie przed przystąpieniem do eksploatacji wózka sprawdzić elementy, układy, mechanizmy mające decydujący wpływ na bezpieczeństwo eksploatacji, a w szczególności :
 - prawidłowość działania mechanizmów podnoszenia i opuszczania,
 - stan kół jezdnych wózka.
4. Nie wolno przekraczać maksymalnego obciążenia przewidzianego dla danego typu wózka oraz norm przewidzianych w przepisach przy transporcie dla mężczyzn, kobiet i młodocianych.
5. Ładunek ustawiać na wózku w taki sposób, aby nie wystawał poza boczny obrys wózka.
 1. Ładunki należy układać w ten sposób aby ładunki cięższe znalazły się w dolnej warstwie , ładunki lżejsze w górnej.
7. Unikać gwałtownego ruszania, gwałtownego skręcania i hamowania.
8. Ładunki na wózku muszą być ułożone w taki sposób aby zapewniały stabilność przewożonego ładunku.

Zasady przyjmowania i magazynowania towarów.

1. Dostarczany towar należy przyjmować tylko od strony zaplecza.
2. Przyjęty towar należy składować na podestach lub paletach, z zachowaniem obowiązujących w tym zakresie przepisów przeciwpożarowych i bezpieczeństwa pracy.
3. Wysokość ręcznie układanych stosów nie może przekraczać 1,5 m i oznaczonej nośności regału, a sposób ułożenia musi wykluczać możliwość obsunięcia lub przewrócenia stosu.
4. Towary z regałów i półek z wysokości większej niż 1,5 m należy zdejmować i układać przy użyciu specjalnych drabinek.
5. Towary z półek lub stosów należy zdejmować rozpoczynając od górnej warstwy.
6. Na górnej, ostatniej półce regału dopuszcza się składowanie tylko jednej warstwy towarów, przy czym wysokość składowanego na ostatniej półce towaru nie może przekraczać 60 cm. Łączna wysokość regału i złożonego na nim towaru nie może przekraczać 2,20 m.
7. Przewożone na wózkach jednostki paletowe powinny być zwarte oraz odporne na wstrząsy i przechyły w czasie transportu. W przypadku małej odporności ładunków trzeba je dodatkowo związać i przymocować do palety.
8. Składowanie w magazynach spaletyzowanych jednostek ładunkowych, wysoko spiętrzonych, stwarza zagrożenie dla pracowników i dlatego szczególną uwagę należy zwrócić na zasady poprawnego formowania stosów paletowych. Stertować wolno jedynie spaletyzowane jednostki ładunkowe mające kształty prostopadłościanu o płaszczyźnie górnej równoległej do płaszczyzny palety.

Zabrania się stertowania jednostek spaletyzowanych w sali sprzedaży.

9. Następną warstwę ładunku można ustawić dopiero wtedy, gdy w pierwszej warstwie znajdują się co najmniej trzy jednostki, przylegające do siebie dłuższymi bokami.
10. Następne warstwy ładunków na paletach można układać przy zachowaniu zasady, że ilość jednostek w dolnej warstwie będzie zawsze o jedną większa od ilości warstw stosu paletowego.
11. Generalną zasadą przy składowaniu towarów na paletach jest, zachowanie takiej wysokości stosu aby była ona zawsze mniejsza od jego podstawy, o co najmniej jedną szerokość palety.
12. Stos paletowy należy tak formować, aby jego obrys tworzył figurę trapezu.
13. W przypadku stertowania ładunków o różnym ciężarze poszczególnych jednostek spaletyzowanych, w pierwszej warstwie układa się sztuki najcięższe, w następnej lżejsze, a na wierzchu najlżejsze. Układanie jednostek cięższych na jednostkach lżejszych grozi zawaleniem się stosu i przygnieceniem znajdujących się w pobliżu pracowników.
14. Niedopuszczalne jest opieranie stosów paletowych o ściany i konstrukcje nośne magazynu. Minimalna odległość stosu od ściany lub konstrukcji nośnej musi wynosić 1m.
15. Ładunki w workach można układać w magazynach sklepowych do wysokości 6 warstw.
16. Materiały w workach uszkodzonych nie mogą być układane w warstwach.
17. Pracownik przystępujący do prowadzenia prac transportowych powinien zdjąć wszelkie łańcuszki, obrączki, bransoletki, wisiorki itp. rzeczy.
18. W sklepie obowiązuje ruch jednokierunkowy przy transporcie towarów na regały i palety.

Drogi transportowe.

Nawierzchnia dróg transportowych powinna być utwardzona, gładka, odporna na zużycie, odznaczać się dobrą przyczepnością, nie wytwarzać kurzu przy ruchu pojazdów, być nie wsiąkliwa i łatwo zmywalna oraz dawać się łatwo i szybko naprawiać.

Znakowanie – drogi transportowe w budynkach przemysłowych powinny być wyraźne i trwale oznakowane (np. linie pomalowane żółtą farbą).

Szerokość – zalecane szerokości dróg transportowych dla pieszych w budynkach przemysłowych należy obliczać wg wzorów:

- dla ruchu jednokierunkowego: $b = a + 30$ [cm],
- dla ruchu dwukierunkowego: $b = 2a + 60$ [cm]

Zalecane minimalne szerokości dróg lub zatok transportowych dla silnikowych lub bezsilnikowych środków transportowych na odcinkach prostych.

Przeznaczenie drogi		Minimalna szerokość drogi [cm]	
		Dla bezsilnikowych środków transportowych	Dla silnikowych środków transportowych
Ruch jednokierunkowy	Tylko dla środków transportowych	$B = a + 60$ cm	$B = a + 60$ cm
	Dla środków i ruchu pieszego	$B = a + 90$ cm	$B = a + 100$ cm

Ruch dwukierunkowy	Tylko dla środków transportowych	$B = 2a + 90 \text{ cm}$	$B = 2a + 90 \text{ cm}$
	Dla środków transportowych i ruchu pieszego	$B = 2a + 180 \text{ cm}$	$B = 2a + 180 \text{ cm}$

gdzie :

a - szerokość środka transportu (wózka),

b - szerokość drogi transportowej.

Minimalna szerokość drogi transportowej – 120 cm.

Transport mechaniczny.

W zakładzie pracy mechaniczny transport wewnętrzny jest dzielony na:

1. transport składowo-magazynowy,
2. transport produkcyjny, który można dodatkowo podzielić na:
 - transport międzywydziałowy,
 - transport wewnątrzwydziałowy,
 - transport stanowiskowy,
 - transport międzystanowiskowy.

Jest on realizowany przez środki transportu o ruchu:

- przerywanym (np. dźwigi, dźwignice, wózki jezdniowe, wózki szynowe),
- ciągłym (np. przenośniki, pompy z rurociągami, sprężarki, wentylatory, dmuchawy).

Można jeszcze środki transportu podzielić w zależności od kierunku przemieszczania ładunku na środki:

- do transportu pionowego,
- do transportu poziomego,
- do transportu mieszanego.

Z uwagi na duże zagrożenie dla pracowników środkami transportu stosowanymi w zakładzie, należy ściśle przestrzegać obowiązujących przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w tym zakresie.

Poniżej podano podstawowe zasady bezpieczeństwa przy obsłudze urządzeń transportowych:

- dobry stan techniczny urządzenia, potwierdzony odpowiednim wpisem w dokumentację eksploatacyjną urządzenia,
- dobry stan techniczny nawierzchni, po której poruszają się urządzenia transportowe,
- odpowiednie przeszkolenie zawodowe pracowników obsługujących urządzenia transportowe oraz odpowiednie uprawnienia, jeżeli są wymagane,
- stosownie tylko atestowanych materiałów do elementów wyposażenia urządzeń do transportu pionowego takich jak: łańcuchy, liny, halki, bębny, krążki, itp.,
- odpowiednie oświetlenie terenu obsługiwanego przez urządzenia transportowe,
- sprawna sygnalizacja.

II. Zagrożenia czynnikami występującymi w procesach pracy oraz zasady i metody likwidacji lub ograniczenia oddziaływania tych czynników na pracowników.

Przez "zagrożenie" - rozumie się przez to stan środowiska pracy mogący spowodować wypadek lub chorobę. Zagrożenia powstają pod wpływem czynników niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych występujących w środowisku pracy.

Czynniki niebezpieczne, szkodliwe i uciążliwe w procesie pracy można podzielić na 2 podstawowe grupy:

A.Czynniki niebezpieczne (urazowe), które działając na człowieka mogą spowodować uraz (wypadek przy pracy). Można tutaj rozróżnić kilka podstawowych grup tych czynników:

- zagrożenia elementami ruchomymi i luźnymi,
- zagrożenia elementami ostrymi i wystającymi,
- zagrożenia związane z przemieszczaniem się ludzi,
- zagrożenie porażeniem prądem elektrycznym,
- zagrożenie poparzeniem,
- zagrożenie pożarem lub/i wybuchem.

Wymienione wyżej zagrożenia zależą od czynników fizycznych działających przeważnie na pracownika w sposób nagły.

B.Czynniki szkodliwe i uciążliwe działające na pracownika przez okres dłuższy mogą spowodować obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej pracownika (np. obniżenie wydajności pracy), czy zmiany w stanie zdrowia powodując w ostateczności choroby zawodowe.

Czynniki te dzielimy na 4 podstawowe grupy:

1. Czynniki fizyczne:

- hałas ustalony i nieustalony, hałas infradźwiękowy, hałas ultradźwiękowy,
- wibracja (ogólna i miejscowa),
- mikroklimat,
- promieniowanie optyczne (widzialne, podczerwone i ultrafioletowe),
- promieniowanie jonizujące,
- promieniowanie laserowe,
- pole elektromagnetyczne (niskiej i wysokiej częstotliwości),
- pole elektrostatyczne,
- pyły przemysłowe

2. Czynniki chemiczne:

- substancje toksyczne,
- substancje drażniące,
- substancje uczulające,
- substancje rakotwórcze,
- substancje mutagenne,
- substancje upośledzające funkcje rozrodcze.

W zależności od rodzajów działania na organizm człowieka:

- przez drogi oddechowe,
- przez skórę i błony śluzowe,
- przez przewód pokarmowy.

3. Czynniki biologiczne:

- mikroorganizmy roślinne i zwierzęce (bakterie, wirusy, riketsje, grzyby, pierwotniaki) i wytwarzane przez nie toksyny i alergenty,
- makroorganizmy rośliny i zwierza.

4. Czynniki psychofizyczne:

- obciążenie fizyczne (statyczne i dynamiczne),
- obciążenie psychoneurologiczne.

Podział ten nie jest oczywiście ostry, ponieważ mogą występować czynniki szkodliwe, zaliczone np. do grupy czynników chemicznych, ale ich działanie może być nagłe i spowodować wypadek przy pracy (np. trucizny zaliczone do substancji toksycznych).

Na podstawie powyższego podziału łatwo będzie ustalić w zakładzie pracy występujące czynniki niebezpieczne, szkodliwe i uciążliwe w procesie pracy. W przypadku czynników szkodliwych można ustalić stopień zagrożenia przez przeprowadzenie badań i pomiarów tych czynników (na koszt pracodawcy). Ustawodawca szczególną uwagę zwrócił na działanie substancji rakotwórczych w miejscu pracy i promieniowania jonizującego na pracownika i zobowiązał pracodawcę do:

- zastępowania substancji i czynników rakotwórczych mniej szkodliwymi dla zdrowia lub stosowanie innych dostępnych środków ograniczających stopień tego narażenia – w razie zatrudnienia pracownika przy tych substancjach i czynnikach,
- rejestrowania wszystkich rodzajów prac w kontakcie z substancjami i czynnikami o działaniu rakotwórczym, a także z substancjami i czynnikami o prawdopodobnym działaniu rakotwórczym,
- ochrona pracowników przed promieniowaniem jonizującym pochodzącym ze źródeł sztucznych i naturalnych występujących w środowisku pracy, przy czym w przypadku pracy w warunkach narażenia dawka promieniowania jonizującego pochodzącego ze źródeł naturalnych nie może przekraczać dawek granicznych dla sztucznych źródeł promieniowania jonizacyjnego.

Każdy z tych czynników powinien być analizowany pod kątem oddziaływania na człowieka i możliwości jego eliminacji lub ograniczenia. Poniżej podano podstawowe zasady likwidacji lub ograniczenia wpływu tych czynników na pracownika.

1. Eliminacja źródeł niebezpiecznych i szkodliwych czynników:

- dobór nieszkodliwych surowców (lub zastępowanie bardziej szkodliwych mniej szkodliwymi), półfabrykatów i innych materiałów stosowanych w procesach technologicznych, dobór procesów technologicznych oraz maszyn i urządzeń nie stwarzających zagrożeń czynnikami fizycznymi, chemicznymi i biologicznymi,
- unieszkodliwianie odpadów,

2. Ograniczenie oddziaływania tych czynników poprzez odsunięcie człowieka z obszaru ich oddziaływania:

- zastąpienia człowieka przez roboty,
- mechanizacja, automatyzacja (zdalne sterowanie i obserwowanie procesu),

- optymalne rozmieszczenie lub wydzielenie uciążliwych urządzeń,
 - zapewnienie właściwego transportu surowców, półfabrykatów, wyrobów oraz odpadów eliminujących zagrożenie fizyczne, chemiczne i biologiczne,
 - stosowanie sygnalizatorów stanów niebezpiecznych lub uniemożliwienie wejścia człowieka w strefę zagrożenia.
3. Ograniczenie oddziaływania na człowieka czynników niebezpiecznych i szkodliwych poprzez osłonięcie strefy narażenia. Należy przy tym wziąć pod uwagę:
- stosowanie odpowiednich kubatur budynków czy pomieszczeń, stosowanie środków ochrony przed przenikaniem emitowanych czynników (np. zabezpieczenie przed przenikaniem różnych postaci promieniowania, stosowanie materiałów dźwiękoizolacyjnych, itp.),
 - hermetyzację procesów produkcyjnych przed wydostawaniem się w otoczenie człowieka: gazów, par cieczy, cieczy i ciał stałych (pyłów),
 - stosowanie zbiorowych środków ochrony w pomieszczeniach oraz na stanowiskach pracy (osłony, ekrany, obudowy, izolacje, wentylacja, klimatyzacja).
4. Ograniczenie wpływu tych czynników poprzez zastosowanie ochron osobistych. Osiągniemy to poprzez:
- dobór i właściwe stosowanie ochron osobistych, w zależności od istniejących zagrożeń,
 - odpowiednie przechowywanie i konserwację ochron osobistych,
 - stosowanie znaków nakazu stosowania ochron.
5. Ograniczenie zagrożenia człowieka czynnikami niebezpiecznymi i szkodliwymi przez dobór pracowników, właściwą organizację pracy oraz oddziaływanie na bezpieczne zachowanie pracowników. Bierze się tutaj pod uwagę:
- przestrzeganie przeciwwskazań zdrowotnych do zatrudnienia na danym stanowisku,
 - przestrzeganie obowiązku zatrudnienia pracowników o właściwych kwalifikacjach zawodowych,
 - dobór psychologiczny,
 - działania organizacyjne w procesie pracy (przerwy w pracy, rotacja, skrócony czas pracy),
 - szkolenia, system kar i nagród, wpływ kierownictwa na bezpieczne zachowanie pracowników,
 - ostrzeganie o zagrożeniach i zakazie wykonywania pewnych czynności (sygnały bezpieczeństwa, znaki i barwy bezpieczeństwa).

Zagrożenia związane z wykonywaną pracą, które najczęściej występują na stanowisku kasjera-sprzedawcy.

1. Dźwiganie ciężarów.
2. Urazy ostrymi narzędziami (np. nożami) podczas rozpakowywania i niszczenia opakowań (kartony).
3. Poślizgnięcia i upadki na śliskiej, nierównej posadzce.
4. Praca na wysokości np. podczas mycia okien.
5. Praca w zmiennych warunkach mikroklimatycznych - nieprawidłowe parametry temperatury, wilgotności powietrza w pomieszczeniu pracy.
6. Pobicie, napad rabunkowy.
7. Narażenie na choroby infekcyjne podczas kontaktu z klientami.
8. Kontakt ze środkami do mycia i dezynfekcji pomieszczeń i urządzeń sklepu.
9. Praca zmianowa.

10. Gorące powierzchnie np. pieca do wypieku bułek.

11. Prąd elektryczny.

Powszechnie stosowane środki ochrony zbiorowej i indywidualnej, zabezpieczające pracownika przed ww. zagrożeniami

1. *Zapewnienie stałego monitoringu tele-video sklepu, zapewnienie pracownika ochrony.*
2. *Zapewnienie klimatyzacji pomieszczeń pracy.*
3. *Wyposażenie sklepu w kurtynę powietrzną.*
4. *Przydzielenie pracownikom odzieży roboczej i ochronnej..*
5. *Wyposażenie pracowników w środki ochrony indywidualnej tj. rękawice gumowe.*
6. *Właściwą organizację pracy.*

III. Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku.

Za **wypadek przy pracy** uważa się zdarzenie nagłe, wywołane przyczyną zewnętrzną powodujące uraz lub śmierć pracownika, które nastąpiło w związku z wykonywaną pracą:

- podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika zwykłych czynności lub poleceń przełożonych;
- podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika czynności na rzecz pracodawcy, nawet bez polecenia,
- w czasie pozostawania pracownika w dyspozycji pracodawcy w drodze między siedzibą pracodawcy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.

Rodzaje wypadków:

- śmiertelny
- ciężki
- zbiorowy
- powodujący czasowa niezdolność do pracy.

Za **śmiertelny wypadek przy pracy** uważa się wypadek, w wyniku którego nastąpiła śmierć pracownika w okresie nie przekraczającym 6 miesięcy od dnia zaistnienia wypadku.

Za **ciężki wypadek przy pracy** uważa się wypadek, w wyniku którego nastąpiło ciężkie uszkodzenie ciała, takie jak: utrata wzroku, słuchu, mowy, zdolności rozrodczej lub inne uszkodzenie ciała albo rozstrój zdrowia, naruszające podstawowe funkcje organizmu, a także choroba nieuleczalna lub zagrażająca życiu, trwała choroba psychiczna, całkowita lub częściowa niezdolność do pracy w zawodzie albo trwałe, istotne zeszpecenie lub zniekształcenie ciała.

Za **zbiorowy wypadek przy pracy** uważa się wypadek, któremu w wyniku tego samego zdarzenia uległy co najmniej dwie osoby.

Za **wypadek powodujący czasową niezdolność do pracy**, uważa się wszystkie pozostałe wypadki, które spowodowały o drobne urazy a ich skutek wywołał absencję chorobową pracownika. (np. skręcenia, stłuczenia, drobne rany cięte).

Za **chorobę zawodową** uważa się chorobę określoną w wykazie chorób zawodowych zawartych w Rozporządzeniu Rady Ministrów dot. Chorób zawodowych, jeżeli została spowodowana działaniem czynników szkodliwych dla zdrowia występujących w środowisku pracy lub sposobem wykonywania pracy.

Świadczenia przysługujące z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej

Pracownikowi, który uległ wypadkowi przy pracy lub chorobie zawodowej zgodnie z Ustawą o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych przysługują następujące świadczenia:

1. **zasilek chorobowy** w wysokości 100%,
2. **świadczenie rehabilitacyjne** jeżeli leczenie rokuje powrót do zdrowia,
3. **jednorazowe odszkodowanie:**
 - dla ubezpieczonego, z tytułu stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu,
 - dla członków rodziny zmarłego z tytułu śmiertelnego wypadku lub rencisty,
4. **zasilek wyrównawczy** jeżeli uposażenie ubezpieczonego uległo obniżeniu z tytułu wypadku przy pracy,
5. **renta z tytułu niezdolności do pracy**,
6. **renta szkoleniowa** w przypadku przekwalifikowania zawodowego,
7. **renta rodzinna** dla najbliższej rodziny z tytułu śmierci lub trwałego uszczerbku na zdrowiu oraz **dodatek do renty rodzinnej** dla sieroty zupełnej,
8. **dodatek pielęgnacyjny**.
9. możliwość dochodzenia roszczeń uzupełniających na podstawie przepisów prawa cywilnego.

Obowiązek zawiadomienia o wypadku

Pracownik lub poszkodowany – jeżeli stan zdrowia na to pozwala – zobowiązany jest niezwłocznie zawiadomić swojego przełożonego o zauważonym wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie.

Pamiętaj, jeśli ulegniesz wypadkowi przy pracy lub zobaczysz taki wypadek zgłoś go niezwłocznie swojemu pracodawcy i pracownikowi służby BHP.

Pod pojęciem **pierwszej pomocy** rozumiemy szybkie, zorganizowane działanie prowadzone przez osoby (osobę) z otoczenia ofiary nieszczęśliwego wypadku. Pierwszej pomocy zwykle udziela się na miejscu wypadku. Jeżeli świadkami wypadku jest więcej osób, jedna z nich powinna objąć kierownictwo akcji ratowniczej do czasu przybycia pomocy fachowej.

Bardzo pomocna podczas udzielania pierwszej pomocy może okazać się odpowiednio przygotowana apteczka. Nie musi być ona ani duża, ani nadmiernie wyposażona. Musi natomiast być w zasięgu ręki. Musi również – mieć stałe miejsce.

Zawartość apteczki ma pomóc w udzielaniu pierwszej pomocy, a nie w leczeniu, dlatego też należy włożyć do niej tylko niezbędne materiały opatrunkowe, podstawowe leki oraz przedmioty i narzędzia, które ułatwią udzielanie pomocy.

Każdy sklep wyposażony jest standardowo w apteczkę pierwszej pomocy.

Ratując życie innej osobie, sami mogą Państwo narazić się na niebezpieczeństwo. Można jednak tego uniknąć. Jeśli podstawowym zagrożeniem jest kontakt z zakażoną krwią wystarczy włożyć gumowe rękawiczki. Można też podczas sztucznego oddychania metodą usta-usta zastosować odpowiednią maseczkę. Tego typu zabezpieczenia chronią Państwo przed zakażeniem chorobami zakaźnymi. W trakcie czynności związanych z udzielaniem pierwszej pomocy muszą Państwo unikać kontaktu z krwią, wymiocinami, śliną i innymi wydalinami ratowanego. W każdej apteczce muszą być rękawiczki gumowe, jeżeli jednak zostaną zużyte można ochraniać się torebką foliową, kawałkiem plastiku lub grubo złożoną tkaniną. Taka sztuczna bariera działa w obie strony: chroni przed zarażeniem zarówno ratującego, jak i ratowanego. Jeśli w trakcie udzielania pomocy – mimo zabezpieczenia – dojdzie do kontaktu z krwią, muszą Państwo bardzo starannie umyć zabrudzone miejsce wodą z mydłem. Jeśli natomiast podejrzewają Państwo, że ratowany mógł być zrażony wirusem HIV, należy skontaktować się z lekarzem i skonsultować z nim zdarzenie.

Postępowanie osoby (osób) ratującej powinno wyglądać następująco:

- ocena zdarzenia i podjęcie działania,
- jak najszybsze usunięcie czynnika działającego na poszkodowanego,
- zabezpieczenie chorego przed możliwością dodatkowego urazu lub innego zagrożenia (np. wyniesienie poszkodowanego z miejsca działania czynników toksycznych),
- wezwanie pomocy fachowej (lekarza, Pogotowia Ratunkowego, itd.),
- zorganizowanie transportu poszkodowanego (jeśli nie ma możliwości szybkiego dotarcia lekarza).

W razie wypadku i konieczności udzielenia pierwszej pomocy osobie poszkodowanej, należy postępować według następujących reguł:

1. Rozmawiaj z poszkodowanym i staraj się go uspokoić.
2. Wysłuchaj, co poszkodowany ma do powiedzenia.
3. Nie pozostawiaj poszkodowanego bez opieki, nawet jeśli jest przytomny.
4. Nie przenoś poszkodowanego, gdy nie jest to konieczne.
5. Nie sprawiaj poszkodowanemu dodatkowego bólu.

6. Chronić poszkodowanego przed skrajnymi temperaturami.
7. Nigdy nie podawać poszkodowanemu nic do picia i jedzenia.

Zapytaj o nazwisko i przebieg wypadku. Mów poszkodowanemu, co w danej chwili robisz i dlaczego. Zapytaj go, czy chce, aby ktoś został powiadomiony o wypadku. Poniżej zostaną przedstawione podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w niektórych stanach zagrożenia zdrowia lub życia spowodowanych przede wszystkim wypadkami przy pracy.

Postępowanie przy zranieniu:

1. natychmiast zatrzymać **krwotok**,
2. usunąć z rany ciała obce (tylko widoczne i których usunięcie nie sprawia trudności),
3. zabezpieczyć ranę przed zakażeniem poprzez oczyszczenie jej okolic 3% roztworem wody utlenionej
4. (głębokich ran nie należy przemywać żadnymi płynami antyseptycznymi, a jedynie pokryć jałowym
5. opatrunkiem i zabandażować),
6. miejsce zranione przykryć wyjałowioną gazą,
7. opatrunek umocować bandażem, przylepcem, chustą trójkątną (w zależności od wielkości zranienia),
8. każdego zranionego z poważniejszymi uszkodzeniami należy kierować natychmiast do lekarza.

Postępowanie przy krwotokach:

1. zastosować ucisk krwawiącego naczynia, tętnice przycisnąć do kości powyżej miejsca zranienia, a przy krwotokach z tętnicy szyjnej i skroniowej - poniżej miejsca zranienia, przy krwotokach z rany na kończynie, koniecznie unieść ją w górę, należy ucisnąć silnie kciukiem, czterema palcami lub pięścią.
2. założenie opatrunku uciskowego, doraźnie zatrzymać krwawienie, położyć opatrunek z jałowej gazy (kilkakrotnie złożony), zabandażować. Przy krwotokach wewnętrznych - wskazane jest jak najszybsze przekazanie poszkodowanego w ręce lekarza.

Postępowanie w przypadkach złamań:

1. założyć jałowy opatrunek (w przypadkach złamania otwartego),
2. unieruchomić złamaną kończynę stosując zasadę unieruchomienia dwóch sąsiadujących ze złamaniem stawów,
3. przy złamaniach kończyn górnych, podudzia i żeber, chorego można przenosić i przewozić w pozycji siedzącej.
4. przy złamaniach uda, miednicy można przenosić i przewozić tylko w pozycji leżącej,
5. przy złamaniu kręgosłupa chorego nie należy ruszać,
6. wezwać pogotowie ratunkowe.

Postępowanie przy zwichnięciach:

Zwichnięcia - częściowe lub całkowite przemieszczenie się jednej lub kilku kości w obrębie stawu. Oprócz przemieszczenia dochodzi do uszkodzenia torebki stawowej i więzadeł. Pierwsza pomoc:

1. przyłożyć zimny okład (np. z altacetu) na zwichnięty staw,
2. unieruchomić go za pomocą szyny i opaski,
3. przewieźć poszkodowanego do lekarza.

Postępowanie w przypadku oparzenia:

Oparzenia - urazy termiczne spowodowane działaniem energii cieplnej, chemicznej, elektrycznej, promieniowaniem. Pierwsza pomoc::

1. przerwać kontakt z czynnikami parzącymi,
2. polewać czystą zimną wodą przez kilkanaście minut,
3. oparzenia związkami chemicznymi należy zmywać pod silnym strumieniem zimnej wody,
4. zabezpieczyć oparzoną powierzchnię przed zakażeniem poprzez założenie opatrunku z jałowej gazy,
5. zapewnić poszkodowanemu szybką opiekę lekarską.

Porażenia prądem elektrycznym - pierwsza pomoc:

1. wyłączyć napięcie właściwego obwodu elektrycznego,
2. odizolować porażonego od urządzeń będących pod napięciem (należy pamiętać o zabezpieczeniu siebie przed porażeniem),
3. w zależności od stanu porażonego zastosować odpowiednie czynności ratownicze:
4. przy zatrzymaniu oddechu - sztuczne oddychanie,
5. przy zatrzymaniu czynności serca - masaż serca,
6. przy oparzeniach, krwotokach, zranieniach itd. postępować jak w takich przypadkach wskazano.

Pierwsza pomoc przy zatruciach chemicznych przez: drogi oddechowe, przewód pokarmowy, skórę:

1. przy zatruciach drogą oddechową należy: usunąć chorego z miejsca, w którym nastąpiło zatrucie i wynieść na świeże powietrze. Rozluźnić wszystkie uciskające części ubioru.
2. zdjąć odzież w przypadku zanieczyszczenia jej środkami trującymi, zabezpieczyć chorego przed utratą ciepła (przykryć kocem): w przypadku braku akcji serca i oddychania rozpocząć masaż serca i sztuczne oddychanie, w razie wystąpienia drgawek zabezpieczyć chorego przed przegryzieniem języka. przy zatruciach drogą pokarmową należy: Usunąć truciznę z żołądka przez spowodowanie wymiotów.
3. Przy zatruciach przez skórę należy: rozebrać zatrutego, zmyć skórę strumieniem wody dbając o to, aby strumień wody ze splukiwaną trucizną nie skaził zdrowych części ciała. W każdym przypadku jak najszybciej wezwać lekarza lub zapewnić transport chorego do szpitala, podać lekarzowi nazwę substancji trującej, a przy truciznach nieznanych zebrać pierwsze wymiociny i przekazać lekarzowi, co umożliwi przeprowadzenie analizy i ułatwi leczenie.

Pierwsza pomoc przy odmrożeniach:

1. odmrożone miejsca stopniowo ogrzać (I stopień odmrożenia),
2. nałożyć jałowy opatrunek (II i III stopień odmrożenia),
3. podać środki przeciwbólowe,
4. podawać ciepłe płyny do picia (przy wszystkich stopniach odmrożenia),
5. przewieźć poszkodowanego do szpitala.

IV.Okoliczności i przyczyny charakterystycznych dla kasjera – sprzedawcy wypadków przy pracy oraz związana z nimi profilaktyka.

Poniżej opiszę i przedstawię trzy najczęściej występujące zdarzenia wypadkowe jakie wystąpiły w ostatnim okresie w sieci sklepów spożywczych.

Wypadek 1.

Podczas pracy w godzinach wieczornych w sklepie będący na zmianie kasjer – sprzedawca zauważył w sklepie dwóch klientów chowających za kurtkę piwo. Podeszedł do nich wyjaśnić sposób ich postępowania, w tym momencie został przez jednego z nich uderzony butelką w głowę.

Przyczyną tego zdarzenia była bezpośrednia agresja klienta będącego pod wpływem środków psychotropowych.

Profilaktyka w tym przypadku może polegać jedynie na szkoleniach i informowaniu o możliwości wystąpienia tego typu zjawiska.

Wypadek 2.

Pracownik zdejmował towar na zapleczu sklepu z górnych poziomów regału. Ponieważ nie mógł sięgnąć na najwyższy regał z poziomu podłogi postanowił pomóc sobie w ten sposób, że postawił na podłodze pustą skrzynkę z piwem i na nią stanął sięgając towar. W pewnym momencie skrzynka pękła a pracownik upadł na podłogę doznając złamania ręki.

Przyczyna : niewłaściwe postępowanie pracownika i użycie zamiast drabiny lub stopnika skrzynki po piwie.

Profilaktyka : omówienie tego przypadku z pracownikami i wskazanie obowiązku stosowania przy tego typu pracy drabiny lub stopnika. Zakaz używania innych przedmiotów i stawania na nich.

Wypadek 3.

Pracownik wykonywał pracę polegającą na rozpakowaniu zbiorczej palety z towarem dostarczonej do sklepu. W celu jej rozpakowania posługiwał się nożem wysuwany ręcznym. Pracownik lewą dłonią podtrzymywał towar znajdujący się na palecie, a prawą dłonią rozcinał folię opasującą paletę. W pewnym momencie przejechał nożem po foli, za którym znajdowały się palce jego lewej dłoni podtrzymującej towar. W wyniku tego zdarzenia doznał rany ciętej trzech palcy.

Przyczyna : niewłaściwe operowanie nożem, spowodowane pośpiechem.

Profilaktyka : pouczyć pracowników o obowiązku upewnienia się przed użyciem noża czy ktoś lub on sam nie podtrzymuj z drugiej strony towaru na palecie zbiorczej.