

SPIS TREŚCI

Od autora	9
Wprowadzenie	10
Zakres obowiązków i uprawnień pracodawcy, pracowników oraz osób kierujących pracownikami w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	11
1. NADZÓR NAD WARUNKAMI PRACY	19
• Nadzór nad warunkami pracy	21
• Państwowa Inspekcja Pracy	21
• Państwowa Inspekcja Sanitarna	26
• Urząd Dozoru Technicznego	29
• Związki zawodowe	34
• Społeczna Inspekcja Pracy	36
2. CERTYFIKACJA	39
• Wstęp	41
• Ocena zgodności	42
• Akredytacja	46
• Normalizacja	47
• Certyfikacja	52
• Deklaracja zgodności	53
3. OBIEKTY BUDOWLANE I POMIESZCZENIA PRACY	61
• Obiekty budowlane	63
• Pomieszczenia i urządzenia higienicznosanitarne i środki higieny osobistej	78
• Warunki zabezpieczenia budynków przed pożarem i wybuchem	93
• Ochrona odgromowa	107
• Pomieszczenia pracy	113
– oświetlenie	114
– wentylacja pomieszczeń pracy	119
– ogrzewanie pomieszczeń pracy	126
– normy pomieszczeń pracy	128
– inne wymogi dla pomieszczeń pracy	131
4. PROFILAKTYCZNA OCHRONA ZDROWIA	139
• Podział czynników niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych	141
• Ogólne zasady oraz metody likwidacji lub ograniczenia wpływu niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych czynników występujących w procesie pracy	143
• Badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia i rakotwórczych. Zasady i częstotliwość	144
– czynniki szkodliwe	144
– czynniki rakotwórcze i mutagenne	149
• Profilaktyczne badania lekarskie	164

• Badania sanitarne	174
• Badanie stanu zdrowia i predyspozycji psychicznych do kierowania pojazdami	179
• Badania psychologiczne	180
• Posiłki profilaktyczne i napoje	183
5. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH CZYNNIKÓW NIEBEZPIECZNYCH	187
• Zagrożenia elementami ruchomymi i luźnymi, ostrymi i wystającymi	189
• Zagrożenia związane z przemieszczaniem się ludzi	198
• Zagrożenia porażeniem prądem elektrycznym	203
– ochrona przed porażeniem prądem elektrycznym	204
– organizacyjne środki ochrony przed porażeniem	208
– klasyfikacja urządzeń elektrycznych i elektronicznych z punktu widzenia ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym	218
• Zagrożenie poparzeniem	219
• Zagrożenia pożarowe i wybuchowe	220
– wiadomości ogólne o procesie spalania	220
– ogólne metody zapobiegania pożarom i wybuchom	224
6. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH CZYNNIKÓW SZKODLIWYCH I UCIAŹLIWYCH	231
• Czynniki fizyczne	233
– hałas	234
– wibracja	246
– mikroklimat – środowisko termiczne	250
– promieniowanie widzialne	259
– promieniowanie podczerwone	262
– promieniowanie nadfioletowe	265
– promieniowanie elektromagnetyczne	268
– oznakowanie pól elektromagnetycznych	269
– promieniowanie jonizujące	275
– promieniowanie laserowe	283
– pyły przemysłowe w środowisku pracy	287
• Szkodliwe czynniki chemiczne	302
• Czynniki biologiczne	338
• Czynniki psychofizyczne	344
– obciążenie fizyczne	344
– obciążenie psychiczne	354
7. ERGONOMIA. PROBLEMY TECHNICZNE I ORGANIZACYJNE	359
• Podstawy współczesnej ergonomii	361
• Główne kierunki działania ergonomii	363
• Układ człowiek – praca	364
• Elementy informacyjne i sterownicze	365
• Organizacja stanowiska pracy	367
• Fizjologiczny aspekt procesu pracy	369
• Postawa przy pracy i pomiary antropometryczne	372
• Organizacja stanowiska pracy z komputerem	374

8. PRACE SZCZEGÓLNIENIEBEZPIECZNE	381
• Prace w zbiornikach, wnętrzach urządzeń technicznych i w innych niebezpiecznych przestrzeniach zamkniętych	384
• Prace poniżej poziomu gruntu	386
– instalacje podziemne	386
– oczyszczalnie ścieków	388
– roboty ziemne	390
• Roboty budowlane. Prace na wysokości	394
– plan bezpieczeństwa i ochrony zdrowia	394
– praca na wysokości	405
• Prace spawalnicze	431
– spawanie gazowe	431
– spawanie łukiem elektrycznym	445
– zabezpieczenie przeciwpożarowe procesów spawalniczych	451
• Transport materiałów niebezpiecznych	457
– klasy materiałów niebezpiecznych	461
• Bezpieczeństwo pracy przy urządzeniach pracujących pod ciśnieniem	485
• Prace przy użyciu materiałów niebezpiecznych	502
• Znaki i sygnały bezpieczeństwa	505
• Niebezpieczne substancje i preparaty chemiczne	512
– karta charakterystyki substancji niebezpiecznej lub preparatu niebezpiecznego	514
• Kryteria i sposoby klasyfikacji substancji i preparatów chemicznych	525
– preparaty niebezpieczne	527
• Oznakowanie opakowań substancji i preparatów niebezpiecznych	540
• Wykaz substancji niebezpiecznych	546
• Inspektor ds. Substancji i Preparatów Chemicznych	549
9. MASZYNY I INNE URZĄDZENIA TECHNICZNE	553
• Maszyny i inne urządzenia techniczne	555
• Maszyny i urządzenia do obróbki drewna	573
– pilarki tarczowe	575
– pilarki taśmowe	579
– strugarki-wyrówniarki i grubiarki	582
– frezarki i dłutarki	586
– pilarki ramowe (traki) pionowe	587
• Obrabiarki do metali	589
– tokarki	593
– frezarki	595
– wiertarki	597
– strugarki, dłutownice i przeciągarki	598
– szlifierki	600
– przecinarki	603
– narzędzia ręczne o napędzie elektrycznym	604
10. TRANSPORT WEWNĘTRZNY I MAGAZYNOWANIE	611
• Transport wewnątrzzakładowy	613
• Transport ręczny	614

• Transport jezdniowy mechaniczny	622
• Transport dźwignicowy	638
• Żuraw	644
• Suwnice	646
• Transport za pomocą przenośników	652
• Magazynowanie	660
11. SZKOLENIE PRACOWNIKÓW W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY	669
• Szkolenie pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	671
• Szkolenie wstępne	673
• Szkolenie podstawowe	676
• Szkolenie okresowe	678
12. WYPADKI PRZY PRACY I CHOROBY ZAWODOWE	689
Wypadki przy pracy	691
– pojęcie wypadku przy pracy	691
– wypadki traktowane na równi z wypadkami przy pracy	694
– rodzaje wypadków przy pracy	699
– ustalanie okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy	699
• Środki profilaktyczne	712
• Rejestracja wypadków przy pracy	713
• Statystyczna karta wypadku przy pracy	713
• Klasyfikacja zawodów i specjalności	716
• Klasyfikacja miejsca powstania wypadku	736
• Klasyfikacja umiejscowienia uszczerbku na zdrowiu w związku z wypadkiem	736
• Klasyfikacja czynności wykonywanych przez poszkodowanego w chwili wypadku	736
• Klasyfikacja wydarzeń powodujących wypadek	737
• Klasyfikacja przyczyn wypadków	737
• Klasyfikacja czynników niebezpiecznych, szkodliwych lub uciążliwych, które spowodowały wypadek	738
• Klasyfikacja źródeł czynników powodujących wypadek	738
• Klasyfikacja rodzaju umowy, na podstawie której poszkodowany świadczył pracę	741
• Wypadki przy pracy powstałe w okresie ubezpieczenia.	742
– ustalanie okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy	742
• Wypadki lub choroby zawodowe powstałe w szczególnych okolicznościach	747
• Wypadki w drodze do pracy i z pracy	748
• Choroby zawodowe	754
– ocena narażenia zawodowego	759
– zgłoszenie podejrzenia choroby zawodowej	762
– rozpoznanie choroby zawodowej	765
– stwierdzenie choroby zawodowej	773
• Choroby zawodowe powstałe w szczególnych okolicznościach	782
• Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych	782

● Dochodzenie roszczeń uzupełniających na podstawie przepisów prawa cywilnego.	788
● Zasady różnicowania stopy procentowej składki na ubezpieczenie wypadkowe z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych w zależności od zagrożeń zawodowych i ich skutków.	789
13. ODZIEŻ OCHRONNA, ODZIEŻ ROBOCZA I ŚRODKI OCHRONY OSOBISTEJ	795
● Odzież ochronna, odzież robocza i środki ochrony osobistej	797
● Środki ochrony indywidualnej	801
● Podział środków ochrony indywidualnej	804
– odzież ochronna	804
– środki ochrony kończyn dolnych	806
– środki ochrony kończyn górnych	807
– środki ochrony głowy	808
– środki ochrony twarzy i oczu	810
– środki ochrony słuchu	812
– środki ochrony układu oddechowego	813
– środki izolujące cały organizm	816
– środki ochrony przed upadkiem z wysokości	816
14. ORGANIZACJA I METODY PRACY SŁUŻBY BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY	819
● Organizacja służby BHP	821
● Zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy	828
● Dane statystyczne w zakresie warunków pracy. Sprawozdanie Z-10.	841
15. PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH	855
● Zranienia	858
● Krwotoki	859
● Złamania	860
● Zwichnięcia	860
● Urazy termiczne	861
● Porażenie prądem elektrycznym	862
● Zatrucia chemiczne	864
16. DODATEK	865
● Wykaz ważniejszych aktów prawnych	867
● Wykaz ważniejszych norm z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy	880
● Literatura	908
● Karta zgłoszenia pracodawcy do PIP	910
● Karta zgłoszenia jednostki lokalnej do PIP	911
● Ramowe programy szkolenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	912
● Wykaz rodzajów prac, które powinny być wykonywane przez co najmniej dwie osoby	937
● Wykaz rodzajów prac wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej	940
● Wykaz adresowy Okręgowych Inspektoratów Pracy oraz biur terenowych PIP	942

● Inspektoraty Dozoru Technicznego	945
● Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby Bezpieczeństwa i Higieny Pracy	947
● Wykaz ośrodków toksykologicznych (ostrzych zatruc)	952
● Wykaz Wojewódzkich Ośrodków Medycyny Pracy	953
● Wykaz Wojewódzkich Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych	955
● Maszyny i urządzenia techniczne stosowane przy robotach ziemnych, budowlanych i drogowych, do obsługi których wymagane jest odbycie szkolenia i uzyskania pozytywnego wyniku ze sprawdzianu	956
● Skorowidz	959

WKŁADKA

● Znaki bezpieczeństwa	
– Ochrona przeciwpożarowa	plansza I
– Znaki ostrzegawcze dla materiałów niebezpiecznych	plansza I
– Znaki ewakuacyjne	plansza II
● Znaki bezpieczeństwa – Ochrona i higiena pracy	
– Znaki zakazu	plansza III
– Znaki ostrzegawcze	plansza III
– Uzupełnienie znaków ochrony i higieny pracy	plansza IV
– Nalepki ostrzegawcze	plansza IV, V
– Znaki i symbole ostrzegawcze określające kategorie niebezpieczeństwa	plansza V
– Znaki nakazu	plansza VI
– Znaki informacyjne	plansza VI
● Rurociągi. Podstawowe barwy rozpoznawcze	plansza VII
● Znakowanie butli. Kodowanie barwne butli gazowych	plansza VIII