

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	19
Zakres obowiązków i uprawnień pracodawców, pracowników oraz osób kierujących pracownikami w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	20
Obowiązki pracodawcy	20
Konsultacje w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy oraz komisja bezpieczeństwa i higieny pracy	25
Uprawnienia pracodawcy	27
Obowiązki pracownika	27
Uprawnienia pracownika	29
Obowiązki kierownika komórki organizacyjnej	29
1. NADZÓR NAD WARUNKAMI PRACY	
Nadzór nad warunkami pracy	31
Państwowa Inspekcja Pracy	31
Zadania Państwowej Inspekcji Pracy	32
Uprawnienia Państwowej Inspekcji Pracy	35
Karanie winnych wykroczeń przeciwko prawom pracownika	37
Państwowa Inspekcja Sanitarna	39
Zakres działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej	39
Uprawnienia Państwowej Inspekcji Sanitarnej	42
Urząd Dozoru Technicznego	43
Zakres działania Urzędu Dozoru Technicznego	43
Uprawnienia pracowników Urzędu Dozoru Technicznego	46
Związki zawodowe	47
Zakres działania zakładowej organizacji związkowej	47
Uprawnienia związków zawodowych	48
Zakładowa organizacja związkowa	48
Społeczna Inspekcja Pracy	49
Zadania Społecznej Inspekcji Pracy	49
Uprawnienia Społecznej Inspekcji Pracy	50
2. CERTYFIKACJA	
Wstęp	53
Dyrektywy nowego podejścia	54
Ocena zgodności	54
Wymagania zasadnicze	59
Certyfikacja	61
Znak zgodności	61
Deklaracja zgodności	62
Odpowiedzialność producenta	64
System kontroli wyrobów wprowadzonych do obrotu	64
Normalizacja	66
Polskie Normy i inne dokumenty normalizacyjne	66
Certyfikat i znak zgodności z Polską Normą	67
System notyfikacji norm i aktów prawnych	69
Notyfikacja	70
3. OBIEKTY BUDOWLANE I POMIESZCZENIA PRACY	
Obiekty budowlane	75
Podstawowe wymogi bezpieczeństwa i higieny pracy dla budynków	75
Opiniowanie dokumentacji projektowej	76
Wymagania w stosunku do rzeczoznawcy do spraw bezpieczeństwa i higieny pracy	77

Przekazanie obiektu budowlanego do użytkowania	80
Utrzymanie obiektów budowlanych	81
Książka obiektu budowlanego	81
Kontrola obiektu budowlanego	89
Pomieszczenia i urządzenia higienicznosanitarne i środki higieny osobistej	89
Ogólne wymogi dotyczące pomieszczeń higienicznosanitarnych	90
Warunki zabezpieczenia budynków przed pożarem i wybuchem	103
Odporność pożarowa budynków	105
Wymagania dla pomieszczeń zagrożonych wybuchem	108
Strefy pożarowe i oddzielenia przeciwpożarowe	108
Zapewnienie bezpieczeństwa ewakuacji ludzi z pomieszczeń i budynków	110
Wymagania przeciwpożarowe dla elementów wykończenia wnętrz i wyposażenia stałego	115
Wyposażenie budynku w podręczny sprzęt gaśniczy	115
Zasady rozmieszczania sprzętu	116
Przeglądy i konserwacja	116
Instrukcja bezpieczeństwa pożarowego	116
Zasady postępowania pracowników na wypadek powstania pożaru	117
Ochrona odgromowa	119
Klasyfikacja obiektów	119
Budowa urządzenia piorunochronnego	120
Badania stanu technicznego urządzeń piorunochronnych	121
Terminy badań okresowych	122
Dokumentacja urządzeń piorunochronnych	122
Pomieszczenia pracy	123
Oświetlenie	124
Wentylacja pomieszczeń pracy	129
Ogrzewanie pomieszczeń pracy	137
Normy pomieszczeń pracy	139
Inne wymogi dla pomieszczeń pracy	142
4. PROFILAKTYCZNA OCHRONA ZDROWIA	
Podział czynników niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych	153
Ogólne zasady oraz metody likwidacji lub ograniczenia wpływu niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych czynników występujących w procesie pracy	155
Badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia i rakotwórczych. Zasady i częstotliwość	156
Czynniki szkodliwe	156
Częstość przeprowadzania badań	158
Rejestracja wyników	159
Rejestr czynników szkodliwych dla zdrowia występujących na stanowisku pracy	160
Karta badań i pomiarów czynników szkodliwych	161
Profilaktyczne badania lekarskie	161
Badania wstępne	162
Badania okresowe	162
Badania kontrolne	162
Służba medycyny pracy	169
Badania sanitarne	171
Badanie stanu zdrowia i predyspozycji psychicznych do kierowania pojazdami	172
Badania psychologiczne	173
Posiłki profilaktyczne i napoje	179
Zasady wydawania posiłków profilaktycznych	179

5. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH CZYNNIKÓW NIEBEZPIECZNYCH

Zagrożenia elementami ruchomymi i luźnymi, ostrymi i wystającymi	185
Dobór typów osłon	189
Zagrożenia związane z przemieszczaniem się ludzi	191
Odległości bezpieczeństwa uniemożliwiające sięganie kończynami górnymi do stref niebezpiecznych	191
Odległości bezpieczeństwa uniemożliwiające sięganie kończynami dolnymi do stref niebezpiecznych	194
Dojścia i przejścia do urządzeń technicznych	196
Dojścia i przejścia do maszyn	196
Pomosty robocze i przejścia	201
Wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy dla drabin przenośnych	201
Teren zakładu pracy	202
Drogi w zakładzie pracy	202
Podstawowe wymagania bezpieczeństwa dla dróg, przejść i dojazdów pożarowych	203
Zagrożenia porażeniem prądem elektrycznym	204
Wiadomości ogólne	204
Wpływ rodzaju prądu na człowieka	204
Ochrona przed porażeniem prądem elektrycznym	205
Równoczesna ochrona przed dotykiem bezpośrednim i pośrednim	205
Ochrona przed dotykiem bezpośrednim (ochrona podstawowa)	207
Ochrona przed dotykiem pośrednim	209
Organizacyjne środki ochrony przed porażeniem	210
Rodzaj urządzeń, instalacji i sieci energetycznych, przy których eksploatacji wymagane jest posiadanie dodatkowych kwalifikacji	211
Prace wykonywane przy urządzeniach elektroenergetycznych w warunkach szczególnego zagrożenia dla zdrowia i życia ludzkiego	215
Wykonywanie prac przy urządzeniach i instalacjach elektroenergetycznych	215
Zasady bezpiecznego wykonywania prac przy urządzeniach i instalacjach elektroenergetycznych	216
Organizacja bezpiecznej pracy przy urządzeniach elektroenergetycznych	216
Klasyfikacja urządzeń elektrycznych i elektronicznych z punktu widzenia ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym	220
Zagrożenie poparzeniem	222
Zagrożenia pożarowe i wybuchowe	224
Minimalne wymagania dla stanowisk pracy, na których może wystąpić atmosfera wybuchowa	229
Ogólne metody zapobiegania pożarom i wybuchom	233
Ochrona zdrowia młodocianych	239

6. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH CZYNNIKÓW SZKODLIWYCH I UCIAŹLIWYCH

Czynniki fizyczne	247
Hałas	247
Źródła hałasu	248
Nateżenie hałasu	248
Rodzaje hałasu	250
Dopuszczalne wartości hałasu	251
Ochrona zdrowia młodocianych	253
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	253
Hałas infradźwiękowy	253
Ochrona zdrowia młodocianych	254
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	254
Hałas ultradźwiękowy	255
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	256
Ochrona zdrowia młodocianych	256

Ocena ryzyka zawodowego związanego z narażeniem na hałas i drgania	257
Obowiązki pracodawcy w przypadku zagrożenia hałasem	259
Profilaktyka	260
Profilaktyka medyczna	261
Wibracja	262
Drgania mechaniczne	262
Zakres częstotliwości	263
Czas oddziaływania drgań na organizm człowieka	263
Kierunek oddziaływania drgań	263
Wartości normatywne	264
Ocena ryzyka zawodowego związanego z narażeniem na drgania mechaniczne	264
Obowiązki pracodawcy w przypadku zagrożenia drganiami mechanicznymi	266
Ochrona zdrowia młodocianych	267
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	268
Oddziaływanie wibracji na organizm	268
Profilaktyka medyczna	269
Działania profilaktyczne	269
Mikroklimat – środowisko termiczne	270
Mikroklimat gorący	270
Ochrona zdrowia młodocianych	272
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	274
Mikroklimat zimny	274
Ochrona zdrowia młodocianych	275
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	275
Oddziaływanie mikroklimatu na organizm	275
Aklimatyzacja	276
Ochrona zdrowia młodocianych	276
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	277
Profilaktyka medyczna	277
Promieniowanie widzialne	277
Narażenie pracowników	281
Ochrona zdrowia młodocianych	282
Profilaktyka medyczna	282
Promieniowanie podczerwone	282
Narażenie pracowników	283
Ochrona zdrowia młodocianych	283
Ochrona przed promieniowaniem IR	285
Profilaktyka medyczna	285
Promieniowanie nadfioletowe	285
Oddziaływanie promieniowania UV na człowieka	285
Narażenie pracownika	286
Ochrona zdrowia młodocianych	286
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	287
Źródła promieniowania UV	287
Ochrona przed promieniowaniem UV	288
Profilaktyka medyczna	288
Promieniowanie elektromagnetyczne	288
Oznakowanie pól elektromagnetycznych	288
Częstotliwość pomiarów	293
Wpływ promieniowania elektromagnetycznego na organizm ludzki	293
Ochrona przed nadmiernym promieniowaniem	294
Ochrona zdrowia młodocianych	294
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	295
Profilaktyka medyczna	295
Promieniowanie jonizujące	295
Wpływ promieniowania jonizującego na człowieka	296
Narażenie zawodowe na promieniowanie jonizujące	296

Graniczne dawki promieniowania	297
Ocena narażenia	298
Ochrona zdrowia młodocianych	298
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	299
Źródła promieniowania jonizującego	299
System ochrony radiologicznej	300
Ewidencja otrzymanych przez pracownika dawek promieniowania	302
Warunki bezpiecznej pracy	302
Szkolenie pracowników w zakresie bhp	302
Zabezpieczenie pracowników przed promieniowaniem jonizującym	303
Profilaktyka medyczna	303
Promieniowanie laserowe	304
Klasy laserów	304
Zagrożenia przy pracy z laserem	306
Ochrona przed promieniowaniem laserowym	306
Profilaktyka medyczna	307
Pyły przemysłowe w środowisku pracy	307
Oddziaływanie pyłów na organizm ludzki	307
Ocena narażenia na pył przemysłowy	308
Ochrona zdrowia młodocianych	310
Ochrona przed nadmiernym pyleniem	311
Profilaktyka medyczna	311
Pyły azbestu	313
Użytkowanie wyrobów azbestowych	313
Usuwanie lub naprawa wyrobów zawierających azbest	315
Zabezpieczenie po zakończeniu prac wyrobów zawierających azbest	318
Pakowanie, transport i składowanie	319
Podstawowe obowiązki pracodawcy	320
Odzież ochronna i środki ochrony indywidualnej	322
Szkolenie w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	323
Książeczka badań profilaktycznych i okresowe badania lekarskie pracowników narażonych na działanie azbestu	324
Oznakowanie wyrobów i odpadów zawierających azbest	326
Szkodliwe czynniki chemiczne	327
Wykaz wartości najwyższych dopuszczalnych stężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy	328
Ochrona zdrowia młodocianych przy pracach w narażeniu na czynniki chemiczne	354
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet w narażeniu na działanie szkodliwych substancji chemicznych	355
Ocena narażenia zawodowego na szkodliwe czynniki chemiczne	356
Profilaktyka	358
Profilaktyka medyczna	359
Czynniki biologiczne	359
Klasyfikacja szkodliwych czynników biologicznych	361
Obowiązki pracodawcy	362
Ocena ryzyka zawodowego	364
Profilaktyka	365
Szkolenie pracowników w zakresie bhp	366
Rejestr pracowników narażonych na działanie szkodliwych czynników biologicznych ..	366
Ochrona pracy młodocianych	367
Prace szczególnie uciążliwe i szkodliwe dla zdrowia kobiet	368
Profilaktyka medyczna	368
Czynniki psychofizyczne	370
Obciążenie fizyczne	370
Ocena obciążenia pracą fizyczną na podstawie wydatku energetycznego	371
Podnoszenie i dźwiganie ciężarów	373

Normy transportu ręcznego dla dorosłych	374
Wykaz niektórych rodzajów prac wzbronionych młodocianym, przy których zezwala się na zatrudnianie młodocianych w wieku powyżej 16 lat	378
Obciążenie psychiczne	379
Ochrona pracy młodocianych	381
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	381
Profilaktyka lekarska	382
7. ERGONOMIA. PROBLEMY TECHNICZNE I ORGANIZACYJNE	
Podstawy współczesnej ergonomii	387
Podstawowe pojęcia. Przedmiot i zadania ergonomii	387
Główne kierunki działania ergonomii	389
Układ człowiek – praca	390
Elementy informacyjne i sterownicze	391
Urządzenia sygnalizacyjne	391
Urządzenia sterownicze	393
Ogólne wymagania dla stanowisk pracy	394
Organizacja stanowisk pracy	397
Fizjologiczny aspekt procesu pracy	399
Postawa przy pracy	402
Organizacja stanowiska pracy z komputerem	403
Obowiązki pracodawcy	408
8. PRACE SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNE	
Wstęp	413
Prace w zbiornikach, wnętrzach urządzeń technicznych i w innych niebezpiecznych przestrzeniach zamkniętych	414
Podstawowe zasady bezpieczeństwa pracy w zbiornikach, wnętrzach urządzeń technicznych i innych niebezpiecznych przestrzeniach zamkniętych	414
Prace poniżej poziomu gruntu	416
Instalacje podziemne	416
Kanały ściekowe i studzienki	416
Podstawowe zasady bezpieczeństwa pracy w kanałach	417
Prowadzenie prac w kanałach i studzienkach	417
Zabezpieczenie prac w kanałach i studzienkach	418
Stosowanie środków ochrony i zabezpieczeń	418
Oczyszczalnie ścieków	419
Kraty	419
Przepompownie ścieków	420
Komory fermentacyjne otwarte	420
Roboty ziemne	420
Podstawowe zasady bezpiecznego wykonywania wykopów	421
Zasady bezpieczeństwa pracy przy kopaniu mechanicznym (koparką)	423
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	424
Ochrona pracy młodocianych	424
Roboty budowlane. Prace na wysokości	424
Plan bezpieczeństwa i ochrony zdrowia	425
Warunki przygotowania i prowadzenia robót budowlanych	430
Zagospodarowanie terenu budowy	430
Praca na wysokości	436
Podstawowe zasady bezpieczeństwa przy pracach na wysokości	438
Rusztowania budowlane	439
Podstawowe wymagania bezpieczeństwa przy pracy na rusztowaniach	443
Tymczasowa praca na wysokości	447
Roboty murowe i tynkowe	451
Roboty dekarские i izolacyjne	451

Roboty malarskie	452
Roboty ciesielskie	453
Roboty zbrojarskie i betoniarskie	453
Roboty montażowe konstrukcji stalowych	455
Roboty rozbiórkowe	456
Roboty budowlane wykonywane z użyciem materiałów wybuchowych	457
Roboty budowlane, rozbiórkowe, remontowe i montażowe prowadzone bez wstrzymania ruchu zakładu pracy lub jego części	460
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	461
Ochrona pracy młodocianych	461
Profilaktyka lekarska	461
Prace spawalnicze	462
Spawanie gazowe	462
Pomieszczenie spawalni	462
Węże do gazów	463
Palniki do spawania i cięcia	464
Podstawowe wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy przy pracach spawalniczych	464
Magazynowanie gazów palnych	465
Magazynowanie gazów płynnych	469
Gazy utleniające	472
Oznakowanie butli z gazami	472
Znakowanie butli wg Normy Europejskiej EN 1089-3:2004(U)	473
Wytwornice acetylenowe	476
Zasady bezpiecznej pracy z wytwornicami acetylenowymi	476
Wymagania bhp dla acetylenowni	478
Spawanie łukiem elektrycznym	480
Podstawowe procesy spawania łukowego	480
Wpływ czynników szkodliwych i uciążliwych	480
Profilaktyka	481
Zasady bezpiecznej eksploatacji spawarek elektrycznych	481
Prace wewnątrz zbiorników	483
Uprawnienia spawaczy	483
Kwalifikacje spawaczy	484
Ochrona pracy młodocianych	484
Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet	485
Profilaktyka lekarska	485
Zabezpieczenie przeciwpożarowe procesów spawalniczych	485
Dokumentowanie prac spawalniczych	488
Transport materiałów niebezpiecznych	492
Klasy materiałów niebezpiecznych	493
Wyposażenie i oznakowanie pojazdów przewożących materiały niebezpieczne	498
Oznakowanie pojazdu	499
Warunki dopuszczenia pojazdu do przewozu	504
Osoby uczestniczące w przewozie	505
Nadzór i kontrola	507
Załadunek, rozładunek i manipulowanie ładunkiem	508
Dokumenty wymagane przy przewozie	509
Opakowania materiałów niebezpiecznych	511
Rodzaje opakowań	513
Bezpieczeństwo pracy przy urządzeniach pracujących pod ciśnieniem	516
Kwalifikacje osób wytwarzających, obsługujących, konserwujących i naprawiających urządzenia techniczne	519
Rodzaje urządzeń technicznych, przy obsłudze których wymagane jest posiadanie kwalifikacji	520
Eksploatacja urządzeń ciśnieniowych	520
Kotłownie	527

Stanowisko robocze	529
Prace przy użyciu materiałów niebezpiecznych	530
Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy pracach z użyciem materiałów niebezpiecznych	530
Znaki i sygnały bezpieczeństwa	534
Definicje	535
Podstawowe zasady stosowania znaków i sygnałów bezpieczeństwa	535
Wymagania dotyczące stosowania znaków bezpieczeństwa	536
Wymagania dotyczące oznaczania przeszkód, niebezpiecznych miejsc i dróg	537
Wymagania dotyczące sygnałów świetlnych	537
Wymagania dotyczące sygnałów dźwiękowych	538
Wymagania dotyczące stosowania komunikatów słownych	538
Wymagania dotyczące stosowania sygnałów ręcznych	539
Niebezpieczne substancje i preparaty chemiczne	541
System REACH	542
Udzielanie zezwoleń	543
Podstawowe wymagania dotyczące zasad klasyfikacji	543
Karta charakterystyki substancji niebezpiecznej lub preparatu niebezpiecznego	545
Sposób sporządzania karty charakterystyki	547
Kryteria i sposoby klasyfikacji substancji i preparatów chemicznych	557
Preparaty niebezpieczne	560
Ocena zagrożeń dla zdrowia człowieka	560
Klasyfikacja preparatów na podstawie zawartości niebezpiecznych składników	560
Metody oceny zagrożeń dla zdrowia człowieka	560
Klasyfikacja na podstawie właściwości fizykochemicznych	561
Klasyfikacja na podstawie toksyczności	562
Klasyfikacja na podstawie analizy skutków specyficznych dla zdrowia człowieka	563
Klasyfikacja na podstawie analizy skutków oddziaływania na środowisko	563
Dodatkowe zwroty wskazujące szczególnie rodzaj zagrożenia dla ludzi lub środowiska stwarzanego przez środki ochrony roślin, ich numery oraz kryteria stosowania	568
Kryteria doboru dodatkowych zwrotów określających warunki bezpiecznego stosowania środków ochrony roślin	576
Oznakowanie opakowań substancji i preparatów niebezpiecznych	579
Wykaz substancji niebezpiecznych	585
Substancje nowe	586
Substancje istniejące	587
Inspektor ds. Substancji i Preparatów Chemicznych	588
Ocena ryzyka dla zdrowia ludzi i dla środowiska – stwarzanego przez substancje chemiczne	588
Czynniki rakotwórcze i mutagenne	592
Badania i pomiary czynników rakotwórczych	592
Środki zapobiegawcze	592
Szkolenie	593
Opieka lekarska	593
Rejestracja czynników rakotwórczych	594
Wykaz substancji, preparatów, czynników lub procesów technologicznych o działaniu rakotwórczym lub mutagennym – wyciąg	602
9. MASZyny I INNE URZĄDZENIA TECHNICZNE	
Maszyny i inne urządzenia techniczne	609
Wymagania ogólne	610
Układy sterowania	615
Elementy maszyny	621
Osłony i urządzenia ochronne	622
Zasilanie	628
Czynniki niebezpieczne i szkodliwe	629

Oznakowanie	632
Informacje dodatkowe	632
Instrukcje	633
Zasadnicze wymagania w zakresie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia	
dotyczące niektórych rodzajów maszyn	637
Maszyny przeznaczone do kontaktu z artykułami spożywczymi	637
Maszyny przenośne	638
Procedury oceny zgodności	640
Dokumentacja techniczno-konstrukcyjna	640
Deklaracja zgodności WE	641
Badanie typu WE	642
Pełne zapewnienie jakości	643
Dokumentacja techniczna maszyny	644
Kategorie maszyn, do którym ma zastosowanie jedna z procedur oceny zgodności.	645
Podstawowe zagrożenia w trakcie użytkowania maszyn	647
Minimalne wymagania dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie	
użytkowania maszyn przez pracowników podczas pracy	648
Wymagania dotyczące użytkowania maszyn	649
Minimalne wymagania dotyczące maszyn	651
Elementy sterownicze	651
Uruchomienie i zatrzymanie maszyny	652
Ochrona przed zagrożeniami	653
Konservacja maszyn	654
Zabezpieczenie maszyn, konstrukcje ochronne maszyn	654
Kontrola maszyn	656
Współdziałanie pracodawcy z pracownikami w celu zapewnienia	
bezpieczeństwa przy użytkowaniu maszyn	657
Ogólne wymagania bezpieczeństwa dla maszyn i urządzeń	658
Elementy sterownicze maszyn i urządzeń produkcyjnych	662
Siedziska do maszyn i urządzeń produkcyjnych	663
Maszyny i urządzenia do obróbki drewna	664
Wykaz maszyn do obróbki drewna, dla których jest wymagany udział jednostki	
notyfikowanej w trakcie przeprowadzania procedury oceny zgodności	665
Wymagania ogólne w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	666
Pilarki tarczowe	668
Pilarki taśmowe	672
Strugarki wyrówniarki i grubiarki	676
Frezarki	679
Pilarki ramowe (traki) pionowe	680
Obrabiarki do metali	682
Tokarki	683
Frezarki	685
Wiertarki	687
Narzędzia ręczne o napędzie elektrycznym	688

10. TRANSPORT WEWNĘTRZNY I MAGAZYNOWANIE

Transport wewnątrzzakładowy	693
Podstawowe ogólne zasady bezpieczeństwa przy obsłudze urządzeń transportowych	693
Transport ręczny	693
Podstawowe wymogi BHP przy transporcie ręcznym	694
Obowiązki pracodawcy przy organizacji prac transportowych	695
Instrukcja bezpiecznego postępowania przy przemieszczaniu przedmiotów	
nieporęcznych, niestabilnych itp.	696
Ocena ryzyka przy pracach transportowych	696
Rodzaje transportu ręcznego	697
Urządzenia do podnoszenia ciężarów	697

Zasady bezpieczeństwa przy przemieszczaniu ładunków z użyciem ręcznie napędzanych dźwignic	700
Urządzenia do przenoszenia ciężarów	700
Urządzenia do przewożenia ciężarów	701
Transport jezdniowy mechaniczny	702
Transport mechaniczny	702
Wymagania dotyczące użytkowania maszyn do podnoszenia ładunków	703
Transport kołowy jezdniowy	706
Wózki jezdniowe o napędzie silnikowym	706
Zagrożenia na stanowisku pracy i sposoby ochrony przed zagrożeniami. Sprzęt ochrony osobistej	711
Samochody ciężarowe	712
Transport dźwignicowy	714
Służba eksploatacyjna	715
Rodzaje urządzeń technicznych, przy których obsłudze i konserwacji wymagane jest posiadanie odpowiednich kwalifikacji	716
Konserwacja urządzeń technicznych	719
Żuraw	721
Suwnice	723
Warunki techniczne dozoru technicznego w zakresie eksploatacji urządzeń transportu bliskiego	726
Transport za pomocą przenośników	729
Ogólne wymagania bezpieczeństwa	729
Magazynowanie	737
Wypożyczenie magazynu	739
Podstawowe zasady bezpieczeństwa przy pracy z urządzeniami magazynowymi	740
Wytyczne dotyczące magazynowania towarów uwzględniające bezpieczeństwo pożarowe	742

11. SZKOLENIE PRACOWNIKÓW W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

Szkolenie pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	749
Obowiązki pracodawcy w zakresie szkolenia BHP	750
Obowiązki pracownika w zakresie szkolenia BHP	750
Zasady szkolenia pracodawców i pracowników w zakresie BHP	751
Szkolenie wstępne	752
Instruktaż ogólny	752
Instruktaż stanowiskowy	752
Sprawdzenie wiadomości	753
Szkolenie okresowe	755
Czasokresy i formy szkolenia	756
Egzamin	756

12. WYPADKI PRZY PRACY I CHOROBY ZAWODOWE

Wypadki przy pracy	767
Pojęcie wypadku przy pracy	767
Nagłość zdarzenia	767
Uraz	767
Przyczyna zewnętrzna	767
Związek z pracą	768
Wypadki traktowane na równi z wypadkami przy pracy	770
Nagłość zdarzenia	771
Przyczyna zewnętrzna	771
Związek z pracą	773
Wypadki zrównane z wypadkami przy pracy	775
Rodzaje wypadków przy pracy	775
Ustalanie okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy	776

Obowiązki pracodawcy	776
Udzielanie pierwszej pomocy	777
Obowiązki pracownika	777
Zgłoszenie wypadku	778
Postępowanie powypadkowe	779
Czynności dokonywane przez zespół powypadkowy	779
Wypadek na terenie innego zakładu pracy	781
Protokół powypadkowy – sporządzanie	782
Zatwierdzenie protokołu powypadkowego	783
Środki profilaktyczne	789
Rejestracja wypadków przy pracy	791
Statystyczna karta wypadku przy pracy	791
Objaśnienia do wypełnienia statystycznej karty wypadku (Z-KW)	796
Klasyfikacja zawodów i specjalności	816
Wypadki przy pracy powstałe w okresie ubezpieczenia	844
Ustalanie okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy	844
Wypadki lub choroby zawodowe powstałe w szczególnych okolicznościach	849
Wypadki w drodze do pracy i z pracy	850
Definicje	850
Zawiadomienie o wypadku	850
Choroby zawodowe	856
Ocena narażenia zawodowego	861
Zgłoszenie podejrzenia choroby zawodowej	864
Rozpoznanie choroby zawodowej	867
Stwierdzenie choroby zawodowej	874
Choroby zawodowe powstałe w szczególnych okolicznościach	883
Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych	883
Wniosek o jednorazowe odszkodowanie	884
Przekazanie dokumentacji przez płatnika	885
Orzeczenie o uszczerbku na zdrowiu	885
Dochodzenie roszczeń uzupełniających na podstawie przepisów prawa cywilnego	889
Przedawnienie roszczeń	889
Zasady różnicowania stopy procentowej składki na ubezpieczenie wypadkowe z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych w zależności od zagrożeń zawodowych i ich skutków	890

13. ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ. ODZIEŻ OCHRONNA. ODZIEŻ ROBOCZA

Środki ochrony indywidualnej	899
Zasadnicze wymagania dla środków ochrony indywidualnej w zakresie ochrony zdrowia i bezpieczeństwa	900
Ocena zgodności oraz sposób oznakowania środków ochrony indywidualnej	912
Szczegółowe zasady stosowania środków ochrony indywidualnej	914
Odzież i obuwie robocze	915
Pranie odzieży roboczej	917
Środki ochrony indywidualnej	917
Dobór środków ochrony indywidualnej	918
Podział środków ochrony indywidualnej	920
Odzież ochronna	920
Znakowanie	921
Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie odzieży ochronnej	922
Środki ochrony kończyn dolnych	923
Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony kończyn dolnych	923
Środki ochrony kończyn górnych	924
Znakowanie	924

Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony kończyn górnych	925
Środki ochrony głowy	926
Znakowanie	927
Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony głowy	927
Środki ochrony twarzy i oczu	929
Znakowanie	931
Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony twarzy i oczu	932
Środki ochrony słuchu	932
Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony słuchu	933
Środki ochrony układu oddechowego	934
Klasyfikacja sprzętu w zależności od zasady działania	935
Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony układu oddechowego	937
Środki izolujące cały organizm	937
Środki ochrony przed upadkiem z wysokości	938
Klasyfikacja środków ochrony przed upadkiem z wysokości	938
Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony przed upadkiem z wysokości	938
Dermatologiczne środki ochrony skóry	939
Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie dermatologicznych środków ochrony skóry	939

14. ORGANIZACJA I METODY PRACY SŁUŻBY

BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

Organizacja służby BHP	943
Obowiązek tworzenia służby BHP	943
Wymogi kwalifikacyjne dla pracowników służby BHP	944
Zadania służby BHP	945
Okresowe analizy stanu bezpieczeństwa i higieny pracy	947
Inne zadania służby BHP	949
Uprawnienia służby BHP	950
Zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy	951
Wstęp	951
Polityka bezpieczeństwa pracy	955
Planowanie działań w zakresie bezpieczeństwa pracy	955
Wdrażanie i funkcjonowanie bezpieczeństwa pracy	956
Struktura organizacyjna, odpowiedzialność i uprawnienia	956
Zapewnienie środków	956
Szkolenia, świadomość, kompetencje i motywacja	956
Przepływ informacji	957
Dokumentacja	957
Zarządzanie ryzykiem zawodowym. Ocena ryzyka zawodowego	958
Dokumentowanie oceny ryzyka zawodowego	959
Identyfikacja zagrożeń	959
Szacowanie ryzyka (estymacja)	962
Sprawdzanie oraz działania korygujące i zapobiegawcze	964
Monitorowanie	965
Audytorowanie	965
Niezgodności oraz działania korygujące i zapobiegawcze	966
Przegląd wykonywany przez kierownictwo i ciągłe doskonalenie	966
Dane statystyczne w zakresie warunków pracy	967
Sprawozdanie o warunkach pracy Z-10	967

15. PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH

Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy	979
Zranienia	980
Postępowanie przy zranieniu	980
Krwotoki	981
Złamania	981
Zwichnięcia	982
Urazy termiczne	983
Oparzenia	983
Odmrożenia	983
Porażenie prądem elektrycznym	983
Sztuczne oddychanie metodą usta-usta	983
Pośredni masaż serca	985
Zatrucia chemiczne	986

16. DODATEK

Wykaz ważniejszych aktów prawnych	989
Nadzór nad warunkami pracy	989
Obiekty budowlane i pomieszczenia pracy	989
Ochrona przeciwpożarowa	990
Maszyny i inne urządzenia techniczne	990
Eksploatacja instalacji i urządzeń elektroenergetycznych	990
Urządzenia ciśnieniowe	991
Urządzenia transportowe	991
Profilaktyczna ochrona zdrowia	992
Substancje i preparaty chemiczne	993
Procesy pracy	994
Atomistyka	996
Wypadki przy pracy i choroby zawodowe	996
Szkolenie w zakresie BHP	997
Służba BHP	998
System oceny zgodności	998
Inne	999
Wykaz ważniejszych norm z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy	1000
Obiekty budowlane i pomieszczenia. Ochrona przeciwpożarowa	1000
Instalacje elektroenergetyczne	1000
Wentylacja. Ogrzewnictwo	1003
Transport	1004
Maszyny, urządzenia i sprzęt budowlany	1008
Ochrona pracowników przed czynnikami szkodliwymi i uciążliwymi	1016
Ochrona przed zagrożeniami wypadkowymi	1019
Sprzęt ochrony indywidualnej	1021
Normalizacja i certyfikacja oraz zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy	1025
Literatura	1027
Karta zgłoszenia pracodawcy do PIP	1029
Karta zgłoszenia jednostki lokalnej do PIP	1030
Ramowe programy szkolenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	1031
Wykaz rodzajów prac, które powinny być wykonywane przez co najmniej dwie osoby	1044
Wykaz rodzajów prac wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej	1047
Wykaz adresowy Okręgowych Inspektoratów Pracy oraz biur terenowych PIP	1049
Inspektoraty Dozoru Technicznego	1052
Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby Bezpieczeństwa i Higieny Pracy	1054
Wykaz adresów członków Zarządu Głównego OSPS BHP	1054
Wykaz adresów członków Głównej Komisji Rewizyjnej OSPS BHP	1055
Wykaz adresów członków Sądu Koleżeńskiego OSPS BHP	1055
Wykaz adresów i prezesów oddziałów	1056
Inne stowarzyszenia pracowników służby BHP	1058

Spis treści

Wykaz ośrodków toksykologicznych (ostrych zatruc)	1058
Wykaz Wojewódzkich Ośrodków Medycyny Pracy	1059
Wykaz Wojewódzkich Stacji Sanitarно-Epidemiologicznych	1061
Maszyny i urządzenia techniczne stosowane przy robotach ziemnych, budowlanych i drogowych, do obsługi których wymagane jest odbycie szkolenia i uzyskanie pozytywnego wyniku ze sprawdzianu	1062
Grupa I. Maszyny do robót ziemnych	1062
Grupa II. Maszyny do robót drogowych	1062
Grupa III. Maszyny do transportu pionowego	1063
Grupa IV. Maszyny różne i inne urządzenia techniczne	1063
Wykaz notyfikowanych jednostek certyfikujących (wg wykazu UE)	1064

SKOROWIDZ	1071
------------------------	------

WKŁADKA

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