

## **PRZEPISY BHP**

dla uczniów klasy: [ ] odbywających praktyczną naukę zawodu w formie **zajęć praktycznych**.

**Szkolenie przeprowadzono w dniu:** [ ]

1. **BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY** – ogół norm prawnych oraz środków badawczych, organizacyjnych i technicznych mających na celu stworzenie pracownikowi takich warunków pracy, aby mógł on wykonywać pracę w sposób produktywny, bez narażania go na nieuzasadnione ryzyko wypadku lub choroby zawodowej oraz nadmierne obciążenie fizyczne i psychiczne.
2. W Polsce problem bhp uważany jest za bardzo ważne zagadnienie i dlatego został on uregulowany ścisłymi przepisami prawnymi o najwyższej randze (m.in. Rozporządzenia Ministra Pracy i Kodeks Pracy).
3. Przepisami o bezpieczeństwie i higienie pracy objęte są wszystkie odcinki wykonywanej pracy.
4. Stosowanie środków ochronnych i przepisów bhp zmniejsza, a nawet wyklucza możliwość powstawania wypadków przy pracy.
5. Prace na stanowisku roboczym można rozpocząć dopiero po odbyciu szkolenia na temat istniejących zagrożeń.

**Każdy uczeń, przed przystąpieniem do praktycznej nauki zawodu, jest zobowiązany znać przepisy i zasady bhp oraz ściśle ich przestrzegać!**

**W szczególności uczeń jest zobowiązany:**

- wykonywać prace zgodnie z zasadami i przepisami bhp oraz przestrzegać wydawanych w tym zakresie wskazówek przełożonych (nauczycieli zawodu, kierownika szkolenia praktycznego, uwag dyrektora),
- dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz porządek w miejscu pracy oraz w zapleczu socjalnym,
- stosować środki ochrony zbiorowej,
- używać zawsze przepisowej odzieży ochronnej i roboczej oraz środków ochrony osobistej zgodnie z ich przeznaczeniem – **niedopuszczalne jest uczestnictwo w zajęciach praktycznych bez takiej odzieży!**
- przestrzegać zasad higieny osobistej min (mycie rąk przed każdym posiłkiem i po zakończonej pracy),
- poddawać się okresowym badaniom lekarskim i stosować się do ew. zaleceń lekarza,
- brać udział w wymaganych szkoleniach i instruktażach stanowiskowych z zakresu bhp,
- niezwłocznie zawiadamiać opiekuna praktyki o zauważonym wypadku przy pracy albo zagrożeniu zdrowia lub życia ludzkiego, a także ostrzec inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o groźącym im niebezpieczeństwie,
- współdziałać z przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bhp.

**Przed przystąpieniem do pracy:**

- przebrać się w odzież roboczą i ochronną (elementy ubrania nie mogą luźno zwisać lub wystawać, ubranie to powinno być kompletne, schludne i, w miarę możliwości, czyste – okresowo prane),
- na ciele nie powinno być zbędnych przedmiotów np. bransoletek, obrączek, pierścionków, kolczyków, które też mogą być przyczyną powstania wypadku,
- upewnić się zawsze, że rozpoczęcie pracy nie spowoduje zagrożenia osób przebywających na stanowisku pracy lub w jego pobliżu,
- powstrzymać się od wykonywania pracy w sytuacji, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia ucznia albo wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom. O fakcie powstrzymania się od pracy uczeń obowiązany jest niezwłocznie powiadomić przełożonego.
- oddalić się z miejsca zagrożenia w sytuacji, kiedy pomimo, że powstrzymał się od pracy, zagrożenie nadal istnieje, również powiadamiając o tym fakcie przełożonego.

**W czasie pracy:**

- przestrzegać ściśle obowiązującej stanowiskowej instrukcji bhp, instrukcji obsługi urządzeń oraz poleceń i wskazówek nauczyciela praktycznej nauki zawodu,
- pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy człowieka,

- uczniowie obsługujący maszyny z ruchomymi elementami nie mogą pracować w odzieży z luźnymi (zwisającymi) częściami jak np. luźno zakończone rękawy, krawaty, szaliki, poły ubrania oraz bez nakryć głowy okrywających włosy,
- nie naprawiać samodzielnie uszkodzonych maszyn i urządzeń, zwłaszcza elektrycznych (elektronarzędzi),
- narzędzia używać tylko zgodnie z ich przeznaczeniem,
- nie dotykać przewodów elektrycznych, zwłaszcza tych, o których wiadomo, że mogą być pod napięciem,
- nie dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy osób postronnych bez wiedzy nauczyciela i nie zmieniać samowolnie (bez uzgodnienia tego z nim) wyznaczonych stanowisk pracy,
- nie przeszkadzać w pracy innym, unikać zwłaszcza zbędnych rozmów, kłótni, żartów, popychania się, itp.,
- stanowisko robocze zawsze starać się utrzymywać w porządku i czystości, narzędzia i przedmioty przeznaczone do wykonania zadania układać tak, by nie przeszkadzały w wykonywaniu zadania,
- nie tarasować dróg i przejść oraz dostępu do sprzętu p.poż. i wyłączników prądu elektrycznego,
- nie wolno przebywać pod ścianą zewnętrzną budowy, ani też w wygradzonej tzw. „strefie niebezpiecznej”,
- nie wolno wychodzić na rusztowania bez uprzedniego zezwolenia opiekuna praktyk,
- w szczególności nie wolno podchodzić do wykopów, krawędzi wznoszonych budowli nieposiadających barier ochronnych ani stawać na zabezpieczonych i obok niezabezpieczonych otworów w płytach stropowych,
- uczniom nie wolno obsługiwać żadnych maszyn na budowie do których konieczne jest posiadanie uprawnień operatora sprzętu budowlanego.

#### **Podczas udzielania pierwszej pomocy należy pamiętać o następujących zasadach postępowania:**

W nagłych wypadkach pierwsza pomoc winna być udzielona przez najbliższych współpracowników lub osoby, które znajdują się na miejscu wypadku. Od ich opanowania, wiedzy oraz energii - przejawiającej się w zdecydowanych, celowych działaniach - zależy zdrowie lub nawet życie ofiary wypadku. Gdy na miejscu zdarzenia jest kilka osób, kierownictwo akcji ratunkowej winna objąć ta osoba, która posiada znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy i wyróżnia się opanowaniem, spostrzegawczością oraz umiejętnością szybkiego podejmowania optymalnych decyzji. Po szybkim rozeznaniu zaistniałej sytuacji należy przystąpić do jej opanowania. W przypadku konieczności wezwania pomocy lekarskiej, meldunek o wypadku powinien zawierać następujące dane:

- CO?** – rodzaj wypadku
- GDZIE?** – miejsce wypadku
- ILE?** – liczba poszkodowanych
- JAK?** – stan poszkodowanych
- CO ROBISZ?** – informacje o udzielonej dotychczas pomocy
- KIM JESTEŚ?** – dane personalne osoby wzywającej pomocy

Dotyczy to wszystkich numerów ratunkowych:

- 997** POLICJA
- 998** STRAŻ POŻARNA
- 999** POGOTOWIE RATUNKOWE
- 112** UNIWERSALNY NUMER ZGŁOSZENIOWY

#### **Sposoby udzielania pierwszej pomocy osobom poszkodowanym:**

##### **Zranienie**

Każdą ranę pozostawiamy w stanie, w jakim ją zastaliśmy, przykrywając jedynie, możliwie szybko, jałowym materiałem opatrunkowym. W czasie opatrywania ranny powinien leżeć lub przynajmniej siedzieć. Nie należy usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, gdyż zapobiegają one zazwyczaj obfitemu krwawieniu.

##### **Złamania**

Pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu dwóch stawów sąsiadujących ze złamaną kością lub dwóch sąsiednich kości, jeżeli uszkodzony jest staw. Jeśli kość przebiła skórę i rana obficie krwawi, zatamuj krwawienie, ale nie próbuj nastawiać kości ani oczyszczać rany. Załóż jałowy opatrunek i natychmiast wezwij pogotowie. Nie przesuwaj ofiary, jeżeli ma uszkodzony kręgosłup, szyję lub miednicę.

##### **Krwotok z nosa**

Każ pacjentowi usiąść z głową pochyloną do przodu i siedzieć spokojnie przez dłuższy czas. Połóż mu na nasadzie nosa i karku zimny, mokry ręcznik lub lód. Jeżeli krwawienie nie ustaje, włóż w obie dziurki od nosa tampony z gazy.

### **Omdlenie**

Ułóż taką osobę na plecach. Upewnij się, że oddycha. Najpierw unieś jej nogi. Rozepnij jej ubranie, otwórz okno lub wynieś ją do chłodnego miejsca. Jeżeli omdlenie trwa dłużej niż minutę lub dwie, przykryj poszkodowanego i wezwij karetkę pogotowia.

### **Oparzenie**

Drobniejsze oparzenia jak najszybciej schłódź zimną wodą lub przyłóż kostkę lodu i trzymaj, dopóki ból nie ustąpi. Nie stosuj żadnych maści ani tłuszczów! Pęcherze na skórze przykryj sterylnym opatrunkiem. Nie przebijaj ich ani nie wyciskaj!

W przypadku zapalenia się odzieży na poszkodowanym należy stłumić ogień owijając go kocem lub innym materiałem układając go w pozycji leżącej, zapobiegając w ten sposób poparzeniu górnych dróg oddechowych, poprzez wdychanie gorącego powietrza.

### **Zatrucia**

Jeżeli kogoś bardzo boli brzuch, ma biegunkę, wymioty lub zawroty głowy albo gorączkę, wezwij natychmiast lekarza. Poinformuj, czym najprawdopodobniej ofiara się zatrzymała – nim przyjedzie, powie ci co w międzyczasie robić. Nie wywołuj wymiotów, jeżeli ofiara połknęła substancję żrącą, a także jeśli śpi lub ma drgawki. Jeżeli jest to zatrucie pokarmowe, postaraj się dostarczyć lekarzowi próbkę „podejrzanej” potrawy, jej analiza może przyspieszyć leczenie. Przy zatruciu czadem wynosimy poszkodowanego z zagazowanego pomieszczenia uważając na własne bezpieczeństwo.

### **Ciała obce**

Ciała obce mogą być usuwane z rany tylko przez lekarza i ta czynność nie wchodzi w zakres pierwszej pomocy. Niewprawne próby usuwania grożą pozostawieniem w ranie fragmentów ciała obcego, a także stanowią niebezpieczeństwo wprowadzenia dodatkowego zakażenia. Większe ciała obce o gładkich brzegach często tamponują ranę i zapobiegają tym samym powstaniu dużego krwawienia.

### **Udławienia**

Zastosuj manewr Heimlicha: stojąc z tyłu, obejmujemy poszkodowanego na wysokości brzucha, kładziemy nasadę złączonych dłoni między pępkiem i dolnymi żebrami. Ściskając do siebie, lekko w górę, wypychamy powietrze z dolnej części płuc poszkodowanego. Wykonuje się pięć serii po pięć razy.

### **Porażenie prądem**

Pamiętaj, aby ratując porażonego samemu nie zostać porażonym! Odetnij dopływ prądu najszybciej jak to możliwe. Zadzwoń po pogotowie i straż pożarną. Nie dotykaj porażonego, dopóki dopływ prądu nie zostanie odcięty! Dopiero wtedy sprawdź, czy oddycha. Jeżeli to konieczne, zastosuj sztuczne oddychanie lub masaż serca. Upewnij się czy nie ma złamań lub obrażeń wewnętrznych.

### **Padaczka**

Choremu grozi niebezpieczeństwo zachłyśnięcia oraz uraz głowy, który może doznać, upadając na ziemię lub w wyniku nieskoordynowanych ruchów w czasie napadu choroby. Klękamy wówczas od strony głowy chorego, a rękoma i udami przytrzymujemy jego głowę, aby zapobiec jej urazom. Nie wolno w czasie ataku chorego unieruchamiać siłą.

### **Urazy głowy**

Przy uderzeniu w głowę istnieje niebezpieczeństwo urazu mózgowego i późniejszych poważnych komplikacji. Jeżeli głowa krwawi, załóż opatrunek, zabandażuj i każ rannemu leżeć, dopóki nie przyjedzie lekarz.

### **Atak serca**

Najczęstsze objawy ataku serca to ból w klatce piersiowej i okolicach, czasem promieniujący do szyi i ramion. Ofiara może się pocić i tracić przytomność. Wezwij pogotowie. Jeżeli chory ma kłopoty z oddychaniem, pomóż mu wybrać dogodną pozycję. Rozepnij obcisłe ubranie. Zachowaj spokój i spróbuj go uspokoić. W przypadku utraty przytomności sprawdź oddech, gdy trzeba, podejmij czynności reanimacyjne.

**Zabiegi ratownicze należy prowadzić aż do chwili przybycia fachowej pomocy lekarskiej lub do czasu przerwnięcia funkcji życiowych.**

Bardzo ważną czynnością ratowniczą jest transport chorego lub rannego. Obejmuje on dwa okresy:

1. Wyniesienie poszkodowanego z miejsca zagrożenia – najczęściej wykonywane przez świadków zdarzenia.
2. Przewiezienie go do właściwej placówki służby zdrowia – transportem własnym lub wezwanym ambulansem.

Szkolenie prowadził:

Kierownik szkol. praktycznego:

Dyrektor:

**Za wypadki spowodowane z własnej winy odpowiadam sam, gdyż zostałem zapoznany z przepisami i zasadami bhp oraz p.poż. na co składam swój podpis:**

Lp.	Nazwisko i imię	Podpis szkolonego
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		

Krosno, dn. ....