WÓJT GMINY W SŁUPNIE
pow. płocki
woj. mazowieckie

ZARZĄDZENIE NR 110 /2016
WÓJTA GMINY SŁUPNO
z dnia 21 września 2016 r.

w sprawie wprowadzenia instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy w Urzędzie Gminy Słupno

Na podstawie art. 237^4 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (Dz. U. z 2014 r. poz. 1502 z późn. zm.) w związku z § 41 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. Nr 169 poz. 1650 z późn. zm.) zarządzam, co następuje:

§ 1. Wprowadza się następujące instrukcje bezpieczeństwa i higieny pracy stanowiące załączniki do niniejszego zarządzenia:
1) Ogólna instrukcja BHP – załącznik nr 1,
2) Instrukcja BHP przy pracach administracyjno-biurowych (z komputerem i drukarką) – załącznik nr 2,
3) Instrukcja BHP przy obsłudze kserokopiarki – załącznik nr 3,
4) Instrukcja BHP przy obsłudze niszczarki – załącznik nr 4,
5) Instrukcja BHP dla woźnej – załącznik nr 5,
6) Instrukcja BHP dla robotnika gospodarczego oraz konserwatora – załącznik nr 6,
7) Instrukcja BHP przy ręcznych pracach transportowych – załącznik nr 7,
8) Instrukcja BHP przy pracach na wysokości – załącznik nr 8,
9) Instrukcja BHP przy obsłudze kosiarki (kosy) spalinowej – załącznik nr 9,
10) Instrukcja BHP przy obsłudze elektronarzędzi – załącznik nr 10,
11) Instrukcja BHP przy obsłudze traktora – załącznik nr 11,
12) Instrukcja BHP przy pracach spawalniczych – załącznik nr 12,
13) Instrukcja udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej – załącznik nr 13.

§ 2. Zobowiązuje się naczelników wydziałów Urzędu Gminy Słupno do zapoznania z instrukcjami stanowiskowymi podległych pracowników, uwzględniając specyfikę stanowisk pracy oraz wszystkich pracowników Urzędu Gminy Słupno do stałego przestrzegania postanowień zawartych w instrukcjach, o których mowa w § 1.

§ 3. Zobowiązuje się inspektora ds. bezpieczeństwa i higieny pracy do zapoznania wszystkich pracowników zatrudnionych w Urzędzie Gminy Słupno z Ogólną Instrukcją BHP oraz Instrukcją udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

§ 4. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 1
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

OGÓLNA INSTRUKCJA BHP

Informacje ogólne

Niniejsza instrukcja określa podstawowe obowiązki pracownika, których spełnianie podczas wykonywania pracy jest niezbędne dla zachowania bezpieczeństwa.

Podstawowe prawa i obowiązki pracownika

Pracownik do pracy powinien stawić się w stanie zdolnym do jej wykonywania i pozostawać w takim stanie cały dzień roboczy, a szczególnie powinien on przestrzegać obowiązku trzeźwości.

Do podstawowych obowiązków pracownika , wynikających z ustaleń Kodeksu pracy, należy:

- rzetelne wykonywanie pracy,
- przestrzeganie czasu pracy ustalonego w zakładzie oraz regulaminu pracy i ustalonego porządku pracy,
- przestrzeganie przepisów oraz zasad BHP i PPOŻ. oraz poddawanie się profilaktycznym badaniom lekarskim,
- dbanie o dobro zakładu pracy, ochrona jego mienia,
- używanie przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego.

Do podstawowych praw pracownika należy:

- powstrzymanie się od wykonywania pracy w przypadku gdy warunki pracy nie są zgodne z wymaganiami przepisów BHP i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia,
- to samo dotyczy przypadków gdy wykonywanie pracy wiąże się z powstawaniem bezpośredniego zagrożenia (pracownik ma obowiązek w takim przypadku natychmiast powiadomić przełożonego o grożącym niebezpieczeństwie),

Powstrzymanie się od wykonywania czynności wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej w przypadku gdy stan psychofizyczny pracownika nie zapewnia bezpiecznego wykonania pracy albo stwarza zagrożenie dla innych pracowników lub osób (w tym przypadku pracownik także musi niezwłocznie powiadomić o tym przełożonego).

Obowiązki pracownika w zakresie przestrzegania przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy

Pracownik jest zobowiązany:

- znać ryzyko zawodowe występujące na jego stanowisku pracy, przestrzegać i umieć stosować zasady zapobiegające powodowaniu zagrożeń wypadkowych oraz znać przepisy i zasady BHP,
- brać udział w organizowanych przez pracodawcę szkoleniach z zakresu BHP i poddawać się egzaminom sprawdzającym,
- wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami BHP,
- dbać o sprawność i stan techniczny maszyn i urządzeń, narzędzi i sprzętu ochronnego oraz zachowywać porządek i czystość na stanowisku pracy i w miejscu jej wykonywania, a po zakończeniu pracy uporządkować stanowisko pracy i wyłączyć z zasilania elektrycznego maszyny i narzędzia,
- poddawać się obowiązującym badaniom lekarskim: wstępnym, kontrolnym i okresowym oraz stosować się do zaleceń wydawanych przez lekarza.

Szczegółowe obowiązki pracownika w zakresie BHP

Do obowiązków tych (ze względu na konieczność zapewnienia przestrzegania zasad i przepisów BHP) należą przede wszystkim:

- wykonywanie poleceń przełożonego związanych z bezpiecznym wykonywaniem pracy,
- przerywanie pracy w przypadku zauważenia stanu nienormalnej pracy maszyny lub urządzenia i powiadomienie o tym przełożonego,
- stosowanie przydzielonej odzieży i obuwia roboczego, a także w miarę potrzeby odzieży ochronnej,
- znajomość instrukcji obsługi i instrukcji BHP obsługiwanych maszyn i urządzeń oraz przestrzeganie podczas pracy ustaleń z zakresu bezpieczeństwa,
- poruszanie się na terenie urzędu w sposób rozważny i tylko wyznaczonymi drogami komunikacyjnymi,
- nieprzeprowadzanie samowolnych napraw (lub wymiany uszkodzonych bezpieczników) w tablicach rozdzielczych prądu elektrycznego oraz instalacjach i wyłącznikach prądu elektrycznego,
- przestrzeganie zasad higieny osobistej podczas wykonywania pracy,
- wykonywanie pracy przy dostatecznej koncentracji uwagi na wykonywanych czynnościach, a w przypadku obsługi maszyn przed ich uruchomieniem, należy sprawdzić czy uruchomienie nie spowoduje zagrożenia dla innych pracowników.

Konserwacji, napraw lub kontroli maszyn i urządzeń napędzanych energią elektryczną może dokonywać osoba mająca uprawnienia do ich wykonywania. Może je rozpocząć dopiero po trwałym odłączeniu urządzenia z zasilania elektrycznego.

Pracownik ma obowiązek natychmiast powiadamiać przełożonego o zauważonym wypadku lub zagrożeniu dla zdrowia i życia pracowników, awarii maszyny i urządzenia lub innych usterkach mających wpływ na bezpieczeństwo wykonywania pracy.

Stawianie się do pracy w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających jak i spożywanie alkoholu lub innych środków odurzających podczas wykonywania obowiązków służbowych jest zabronione.

W przypadku powstania pożaru należy:

- ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia oraz wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu,
- równocześnie zaalarmować straż pożarną i powiadomić przełożonych o pożarze oraz ewakuować ludzi,
- przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.

Podczas akcji gaśniczej zawsze obowiązuje zasada podporządkowania się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą.

W przypadku zaistnienia wypadku:

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

W przypadku powstania awarii:

- natychmiast zatrzymać pracę maszyny lub urządzenia,
- powiadomić przełożonego i wykonywać jego polecenia,
- podjąć pracę na maszynie lub urządzeniu po wykonaniu naprawy i otrzymaniu polecenia przełożonego.

Sankcje karne

W przypadku ciężkiego naruszenia obowiązków w zakresie BHP przez pracownika, pracodawca może na podstawie art. 52 Kodeksu pracy, rozwiązać z pracownikiem umowę bez wypowiedzenia.

Za nieudzielenie pomocy osobie, której grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia grozi odpowiedzialność karna (art. 162 Kodeksu karnego).

WÓJT

Marcin Zawadka

Załącznik nr 2
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP PRZY PRACACH ADMINISTRACYJNO-BIUROWYCH (Z KOMPUTEREM I DRUKARKĄ)

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy pracach administracyjno-biurowych (z komputerem i drukarką) może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdującą się na stanowisku pracy,
- wywietrzyć pomieszczenie,
- skontrolować wyposażenie stanowiska,
- dostosować ustawienie urządzeń i wyposażenia do swoich potrzeb,
- przygotować komputer do pracy poprzez: sprawdzenie stanu przewodów elektrycznych; podłączenie do odrębnej sieci zasilającej komputer; wyświetlenie na ekranie dowolnej informacji z programu znajdującego się na twardym dysku lub płycie; wyregulowanie jasności oraz kontrastu pomiędzy znakami i tłem w zależności od potrzeb i aktualnych warunków otoczenia,
- przygotować potrzebne dokumenty oraz programy użytkowe do pracy.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- ściśle stosować się do zaleceń: instrukcji BHP oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych – pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- utrzymywać ład i porządek na stanowisku pracy,
- przestrzegać zakazu palenia,
- przy zdejmowaniu dokumentów z wysokich półek zachować ostrożność, nie należy wchodzić na meble (np. biurko, krzesło),
- nie tarasować przejść i dróg ewakuacyjnych,
- nie używać niesprawnych lub uszkodzonych urządzeń elektrycznych i nie podłączać ich do uszkodzonej instalacji elektrycznej,
- samodzielnie nie wymieniać i nie naprawiać uszkodzonych wtyczek lub przewodów elektrycznych – w tym celu należy wezwać elektryka,
- podczas używania czajnika elektrycznego pamiętać o możliwości oparzenia siebie lub współpracowników,
- utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała i podparcia rąk,
- zapewnić przed klawiaturą wystarczającą przestrzeń do zapewnienia podparcia dla rąk i dłoni,
- stosować odległość ekranu monitora od oczu wynoszącą od 400 mm do 750 mm,
- nie dopuścić osób nieupoważnionych do użytkowania komputera i drukarki,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- wyłączyć komputer, monitor, drukarkę i pozostałe urządzenia oraz sprzęt stanowiskowy zasilany energią elektryczną,
- uporządkować i sprzątnąć stanowisko pracy,
- zamknąć szafy, szuflady i biurka,
- zabezpieczyć urządzenia przed dostępem osób niepowołanych.

Uwagi końcowe:

1. Obsługujący komputer i drukarkę powinien szanować i dbać o powierzone urządzenia.
2. Kobiety w ciąży mogą pracować bezpośrednio przy monitorze ekranowym do 4 godzin na dobę.
3. W czasie pracy przy obsłudze monitora ekranowego powyżej połowy dobowego czasu pracy, należy stosować 5 minut przerwy po każdej godzinie pracy. Łączenie przerw jest niedopuszczalne.
4. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

Załącznik nr 3
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE KSEROKOPIARKI

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy obsłudze kserokopiarki może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

1. Kserokopiarka powinna być zainstalowana przez wykwalifikowany serwis.
2. Kserokopiarka powinna być ustawiona na stabilnej powierzchni, w miejscu o niezbyt wysokiej temperaturze, bez kurzu, wibracji i bezpośredniego światła słonecznego.
3. W przypadku umieszczenia kserokopiarki w oddzielnym pomieszczeniu i ciągłej jej pracy, należy zapewnić wentylację przynajmniej grawitacyjną.
4. Kserokopiarka winna być ustawiona z zachowaniem minimum 10 cm wolnej przestrzeni z tyłu urządzenia oraz w pobliżu łatwo dostępnego gniazda zasilającego.
5. Przewód zasilający kserokopiarki powinien być podłączony do uziemionego gniazdka sieciowego o napięciu 230 V.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdującą się na stanowisku pracy,
- zapoznać się z instrukcją producenta kserokopiarki i eksploatować ją zgodnie z jego zaleceniem,
- sprawdzić stan przewodów elektrycznych, wtyczki oraz kontaktu,
- sprawdzić, czy osłony i zabezpieczenia są na właściwym miejscu oraz czy ich stan jest właściwy,
- usunąć wszelkie przedmioty ograniczające dostęp do kopiarki co najmniej z trzech stron oraz dostęp do gniazda sieciowego, do którego podłączona jest kopiarka,
- sprawdzić stan papieru w podajniku.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- obsługiwać kopiarkę zgodnie z instrukcją obsługi,
- koncentrować uwagę na wykonywanych czynnościach,
- regularnie wietrzyć pomieszczenie, w którym pracuje kopiarka,
- natychmiast przerwać kopiowanie w przypadku dostrzeżenia objawów nienormalnej pracy, pojawienia się dymu, nieprzyjemnego zapachu,
- wyjmować zablokowany papier z zachowaniem szczególnej ostrożności po odłączeniu kopiarki od sieci zasilającej,
- czyścić podajnik oraz szybę przy użyciu miękkiej szmatki lekko zwilżonej preparatem przewidzianym do tych celów,
- nie dopuszczać do pracy przy kserokopiarce osób postronnych bez zgody przełożonego,
- nie eksploatować niesprawnego lub uszkodzonego urządzenia,
- nie dokonywać napraw urządzenia we własnym zakresie,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- dokładnie posprzątać stanowisko pracy,
- sprawdzić, czy pozostawione stanowisko robocze nie stwarza jakichkolwiek zagrożeń,
- odczynniki i materiały eksploatacyjne przechowywać w wyznaczonym miejscu,
- jeśli kopiarka nie będzie używana przez:
  - kilka godzin – wyłączyć ją wyłącznikiem głównym
  - dłuższy okres – odłączyć ją od zasilania.

Uwagi końcowe:

1. Obsługujący kserokopiarkę powinien szanować i dbać o urządzenie, z którego korzysta.
2. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 4
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE NISZCZARKI

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy obsłudze niszczarki może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

1. Niszczarka powinna być usytuowana blisko źródła prądu, tak by była możliwość łatwego i szybkiego odłączenia jej od zasilania.
2. Nie należy umieszczać niszczarki na trasach komunikacyjnych.
3. Niszczarkę należy umieścić z daleka od źródła ciepła.
4. Należy zadbać, by w trakcie eksploatacji nie doszło do przypadkowego rozlania płynów na urządzenie.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdującą się na stanowisku pracy,
- zapoznać się z instrukcją producenta niszczarki i eksploatować ją zgodnie z jego zaleceniem,
- sprawdzić stan przewodów elektrycznych, wtyczki oraz kontaktu,
- sprawdzić, czy osłony i zabezpieczenia są na właściwym miejscu oraz czy ich stan jest właściwy.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- obsługiwać niszczarkę zgodnie z instrukcją eksploatacyjną,
- koncentrować uwagę na wykonywanych czynnościach,
- natychmiast przerwać niszczenie w przypadku dostrzeżenia objawów nienormalnej pracy, pojawienia się dymu, nieprzyjemnego zapachu,
- wyjmować zablokowany materiał przeznaczony do zniszczenia z zachowaniem szczególnej ostrożności po odłączeniu urządzenia od sieci zasilającej,
- wyłączyć i odłączyć niszczarkę od prądu przed przenoszeniem jej, czyszczeniem, opróżnianiem zasobnika itp.
- używać odpowiednio oznakowanej szczeliny podawczej do odrębnego niszczenia papieru, płyt CD, kart kredytowych.
- zwracać uwagę, aby do szczeliny podawczej nie dostały się luźno zwisające części ubrania, włosy, biżuteria itp.
- zabezpieczyć urządzenie przed przypadkowym włączeniem,
- nie dopuszczać do pracy przy niszczarce osób postronnych bez zgody przełożonego,
- nie eksploatować niesprawnego lub uszkodzonego urządzenia,
- nie dokonywać napraw urządzenia we własnym zakresie,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- dokładnie posprzątać stanowisko pracy,
- sprawdzić, czy pozostawione stanowisko robocze nie stwarza jakichkolwiek zagrożeń,
- wyłączyć zasilanie niszczarki.

Uwagi końcowe:

1. Obsługujący niszczarkę powinien szanować i dbać o urządzenie, z którego korzysta.
2. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 5
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP DLA WOŹNEJ

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy na stanowisku woźnej może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdująca się na stanowisku pracy,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy (fartuch roboczy lub ocieplacz, rękawice ochronne, nakrycie głowy, odpowiednie buty), zdjąć wszystkie zbędne przedmioty takie jak biżuteria itp.
- zapewnić dobre oświetlenie i usunąć zbędne przedmioty znajdujące się w miejscu pracy.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- ściśle stosować się do zaleceń: instrukcji BHP oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych – pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała,
- przy sprzątaniu pomieszczeń używać tylko takich środków, których właściwości są dobrze znane i nie spowodują uszkodzenia sprzętu i urządzeń,
- środki łatwopalne i żrące stosować w sposób zgodny z zaleceniami producenta,
- systematycznie usuwać śmieci, odpady ze śmietniczek – zbiorcze worki wypełnione odpadkami papieru, makulaturą itp. należy usuwać do zasobników poza budynkiem,
- materiały używane podczas procesu pracy składować tak, by nie stwarzały żadnych zagrożeń wypadkowych,
- nie tarasować przejścia i dojścia do stanowisk pracy, sprzętu przeciwpożarowego i wyłączników prądu elektrycznego,
- narzędzia odkładać na ściśle wyznaczone miejsca,
- sprawdzić przed użyciem sprzęt używany do sprzątania (odkurzacz, froterka) – w razie stwierdzenia uszkodzenia szczególnie w osprzęcie elektrycznym – nie wolno go używać,
- nie dokonywać napraw urządzeń we własnym zakresie,
- w razie konieczności opuszczenia swojego stanowiska pracy, zatrzymać obsługiwane maszyny (np. odkurzacze, froterki), które mogą spowodować jakiekolwiek zagrożenia - w przypadku przerwy w dostawie prądu wyłączyć obsługiwane urządzenia,
- w razie wątpliwości co do obsługi urządzeń, czy stosowanych metod pracy zwrócić się do przełożonego lub przeszkolonych fachowców o szczegółowe instrukcje - pracę można podjąć ponownie po usunięciu wątpliwości,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- wyłączyć dopływ energii w sprzątniętych pomieszczeniach, sprawdzić czy są wyłączone wszystkie urządzenia elektryczne oraz dokładnie oczyścić stanowisko robocze, ułożyć narzędzia i przyrządy pomocnicze w miejscach na to przeznaczonych,
- oczyścić używane środki ochrony indywidualnej i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania,
- upewnić się czy pozostawione stanowisko i urządzenia nie stanowią zagrożenia dla otoczenia oraz przekazać informacje o stanie zaawansowania wykonywanych prac swojemu zmiennikowi,
- zamknąć pomieszczenia po zakończeniu sprzątania i odnieść klucze od sprzątanych pomieszczeń na ustalone miejsce ich przechowywania.

Uwagi końcowe:

1. Obsługujący powierzone narzędzia, maszyny i urządzenia powinien szanować i dbać o nie.
2. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 6
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP DLA ROBOTNIKA GOSPODARCZEGO ORAZ KONSERWATORA

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy na stanowisku robotnika gospodarczego oraz konserwatora może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Szczegółowe instrukcje BHP dla konserwatorów (pracowników oczyszczalni ścieków i stacji uzdatniania wody) znajdują się na stanowiskach pracy w oczyszczalni i przepompowniach ścieków.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdująca się na stanowisku pracy,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- ściśle stosować się do zaleceń: instrukcji BHP oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała,
- podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych – pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- dbać o prawidłowe oświetlenie w miejscu pracy,
- nie dokonywać napraw urządzeń we własnym zakresie,
- podczas wykonywania prac w terenie stosować kamizelki ochronne – odblaskowe,
- przestrzegać zasad w ruchu drogowym,
- wszelkiego typu narzędzia ręczne składować, przenosić i użytkować w sposób nie stwarzający zagrożeń oraz na czas transportu zabezpieczyć ich ostre krawędzie,
- nie tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu przeciwpożarowego, wyłączników prądu elektrycznego,
- przed użyciem środków chemicznych, zapoznać się z ich kartą charakterystyki oraz stosować się do zaleceń i zasad BHP określonych przez ich producenta,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- zostawić ład i porządek na stanowisku pracy,
- sprawdzić czy wyłączone zostały wszystkie urządzenia elektryczne, ułożyć narzędzia w miejscach do tego przeznaczonych,
- oczyścić używane środki ochrony osobistej i odłożyć je na stałe miejsce przechowywania,
- upewnić się czy pozostawione stanowisko (miejsce pracy) nie stanowi zagrożenia dla otoczenia.

Uwagi końcowe:

1. Obsługujący powierzone narzędzia, maszyny i urządzenia powinien szanować i dbać o nie.
2. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 7
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy ręcznych pracach transportowych może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Przez „ręczne prace transportowe" – rozumie się 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.

Podstawowe zasady przenoszenia przedmiotów:

- Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów przez jednego pracownika nie może przekraczać:

1. dla mężczyzn:
   - 30 kg przy pracy stałej
   - 50 kg przy pracy dorywczej (nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę)
2. dla kobiet:
   - 12 kg przy pracy stałej
   - 20 kg przy pracy dorywczej (nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę)
3. dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia piersią:
   - 3 kg przy pracy stałej
   - 5 kg przy pracy dorywczej (nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę).

- Przedmioty o długości powyżej 4 m i ciężarze powyżej 30 kg, należy przenosić przez nie mniej niż dwóch pracowników, przy czym na jedną osobę powinna przypadać masa do:
  - 25 kg, gdy praca ma charakter stały
  - 42 kg, gdy praca ma charakter dorywczy.
- Przy przenoszeniu długich i ciężkich przedmiotów na ramionach należy:
  - równomiernie i jednocześnie przez wszystkich pracowników podnosić ciężar na komendę
  - przenosić ciężar na ramionach jednoimiennych (lewych lub prawych)
  - stosować naramienniki ochronne.
- Przenoszenie ciężarów do 500 kg musi się odbywać pod nadzorem doświadczonego pracownika, którego obowiązkiem jest wydawanie głośnych komend i rozkazów. Przy dobieraniu pracowników do zespołowego dźwigania ciężarów należy uwzględnić ich wiek, wzrost i siłę.
- Wspólne przenoszenie i dźwiganie ciężarów powyżej 500 kg, dozwolone jest jedynie w wyjątkowych wypadkach, gdy względy techniczne nie zezwalają na zastosowanie siły mechanicznej.

Podstawowe zasady przewożenia przedmiotów:

- Drogi komunikacyjne przeznaczone do transportu przy pomocy wózków ręcznych i taczek powinny być dostatecznie szerokie i posiadać twardą oraz równą nawierzchnię.
- Drogi mogą być zbudowane z desek o grubości co najmniej 4 cm. Drogi dla wózków i taczek winny być stale oczyszczane z błota i lodu.
- Pochylenie dróg komunikacyjnych dla wózków nie może być większe niż 5 %, zaś dla taczek nie większe niż 10%.
- Dopuszczalny ciężar ładunku przesuwanego po terenie poziomym, po powierzchni twardej do 5% pochylenia nie powinien przekraczać 450 kg na osobę łącznie z ciężarem wózka. Przy przesuwaniu ciężarów na odległość większą niż 200 m, jak również po pochylniach większych niż 8%, ciężar ładunku nie powinien przekraczać 350 kg na osobę (odległość między pojedynczymi wózkami na pochyleniach torów powinna wynosić, co najmniej 25 m, a pomiędzy zestawami złożonymi z kilku wózków – 50 m).
- Dopuszczalny ciężar przewożony na taczkach po powierzchni twardej powinien wynosić:

1. dla kobiet:
    - 50 kg przy stromości toru nieprzekraczającej 2% oraz powierzchni twardej i gładkiej
    - 30 kg po powierzchni nierównej przy przewożeniu towaru wózkami wielokołowymi
2. dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia piersią:
    - 12,5 kg przy stromości toru nieprzekraczającej 2% oraz powierzchni twardej i gładkiej
    - 7,5 kg po powierzchni nierównej przy przewożeniu towaru wózkami wielokołowymi
3. dla mężczyzn:
    - 100 kg przy stromości toru nieprzekraczającej 8%
    - 75 kg po powierzchni nieutwardzonej do 8 % pochylenia oraz do 200 m.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdującą się na stanowisku pracy,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy,
- przejrzeć sprzęt transportowy i stwierdzić, czy nie ma widocznych uszkodzeń,
- ustalić kolejność przewożenia ładunku i sposób transportowania,
- sprawdzić przewidywaną trasę transportu,
- zauważone usterki i niejasności omówić z przełożonym.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- ściśle stosować się do zaleceń: instrukcji BHP oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała,
- podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych – pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,

- podczas ręcznego przemieszczania przedmiotów eliminować ryzyko urazów, a w szczególności urazów kręgosłupa,
- nie przemieszczać przedmiotów jeżeli: czynności te mogą być wykonywane tylko za pomocą skrętu tułowia, istnieje możliwość wystąpienia nagłych ruchów przemieszczanego przedmiotu, ciało pracownika znajduje się w niestabilnej pozycji, pochylenie tułowia pracownika przekracza 45°,
- przemieszczane przedmioty przenosić jak najbliżej ciała,
- przy pracach transportowych należy stosować sprawny sprzęt pomocniczy jak kleszcze, drążki, liny, taczki, wózki,
- ładunek układać w taki sposób, aby w miarę możliwości nie zasłaniał widoczności i zapewniał równowagę,
- w czasie transportu uważnie obserwować trasę i zachować ostrożność,
- nie przemieszczać przedmiotów przez pomieszczania, schody, korytarze albo drzwi zbyt wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów, jeżeli stwarza to zagrożenia wypadkowe,
- w razie transportu taczkami lub wózkami, nie wolno ich ładować ponad ich wytrzymałość,
- poszczególne elementy ładunku (przedmioty) układać na wózku w taki sposób, aby środek ciężkości przewożonego ładunku znajdował się jak najniżej,
- przenoszony lub przewożony ładunek zabezpieczyć w taki sposób aby nie mogło nastąpić jego niekontrolowane przemieszczenie się lub spadnięcie,
- nie przenosić, nie podnosić i nie przewozić za pomocą taczek i wózków przedmiotów o masie przekraczającej dopuszczalne wartości,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- oczyścić używane środki ochrony osobistej i odłożyć je na stałe miejsce przechowywania,
- upewnić się czy pozostawione stanowisko (miejsce pracy) oraz używany sprzęt pomocniczy nie stanowi zagrożenia dla otoczenia.

Uwagi końcowe:

1. Obsługujący powierzone narzędzia, maszyny i urządzenia powinien szanować i dbać o nie.
2. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 8
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP PRZY PRACACH NA WYSOKOŚCI

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy pracach na wysokości może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim (po wykonaniu dodatkowych badań dotyczących wykonywania prac na wysokości), a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Prace na wysokości oznaczają wszelkie prace, przy wykonywaniu których istnieje zagrożenie upadku pracownika z wysokości minimum 1 m. Wysokość należy ustalić jako różnicę pomiędzy poziomem, na którym znajdują się stopy pracownika, a poziomem na który może on spaść.

Do pracy na wysokości nie zalicza się pracy na powierzchni, niezależnie od wysokości, na jakiej się znajduje, jeżeli powierzchnia ta: osłonięta jest ze wszystkich stron do wysokości przynajmniej 1,5 m pełnymi ścianami lub ścianami z oknami oszklonymi lub wyposażona jest w inne stałe konstrukcje lub urządzenia chroniące pracownika przed upadkiem z wysokości.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdującą się na stanowisku pracy,
- potwierdzić zrozumienie przekazanych w instruktażu bezpiecznych metod pracy i zagrożeń, a w razie wątpliwości zwrócić się do przełożonego o powtórne objaśnienie,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy,
- dokonać oględzin zewnętrznych sprzętu ochrony osobistej,
- założyć szelki bezpieczeństwa (zgodnie z instrukcją użytkowania),
- założyć kask ochronny i zamocować go w sposób uniemożliwiający zsunięcie się z głowy,
- przygotować sprzęt niezbędny do zastosowania wybranej metody asekuracji,
- dopasować poszczególne elementy sprzętu do pozostałych elementów systemu oraz dokonać wymaganych regulacji,
- sprawdzić stan techniczny konstrukcji lub urządzeń, na których mają być wykonywane prace, w tym ich stabilność, wytrzymałość na przewidywane obciążenie oraz zabezpieczenie przed nieprzewidywaną zmianą położenia, a także stan techniczny stałych elementów konstrukcji lub urządzeń mających służyć do mocowania linek bezpieczeństwa,
- dopilnować, aby miejsce pod stanowiskiem roboczym było zabezpieczone przed dostępem innych osób i oznakowane tablicami „Uwaga! Prace na wysokości".

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- ściśle stosować się do zaleceń: instrukcji BHP oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała,

- podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych – pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- stosować odpowiednie środki ochrony osobistej takie jak: kask ochronny, szelki bezpieczeństwa, linki bezpieczeństwa, linki asekuracyjne,
- nie wychylać się poza poręcz balustrady lub obrys urządzenia, na którym się stoi, jeżeli nie wymaga tego rodzaj pracy,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Przy pracach na powierzchniach wzniesionych na wysokość powyżej 1 m nad poziomem podłogi lub ziemi:

na których w związku z wykonywaną pracą mogą przebywać pracownicy, lub służących jako przejścia, powinny być zainstalowane balustrady składające się z poręczy ochronnych umieszczonych na wysokości co najmniej 1,1 m i krawężników o wysokości co najmniej 0,15 m. Pomiędzy poręczą i krawężnikiem powinna być umieszczona w połowie wysokości poprzeczka lub przestrzeń ta powinna być wypełniona w sposób uniemożliwiający wypadnięcie osób. Jeżeli ze względu na rodzaj i warunki wykonywania prac na wysokości zastosowanie tego typu balustrad jest niemożliwe, należy stosować inne skuteczne środki ochrony pracowników przed upadkiem z wysokości, odpowiednie do rodzaju i warunków wykonywania pracy.

Przy pracach na: drabinach, klamrach, rusztowaniach i innych podwyższeniach nieprzeznaczonych na pobyt ludzi, na wysokości do 2 m nad poziomem podłogi lub ziemi:

niewymagających od pracownika wychylania się poza obrys urządzenia, na którym stoi albo przyjmowania innej wymuszonej pozycji ciała grożącej upadkiem z wysokości, należy zapewnić, aby: drabiny, klamry, rusztowania, pomosty i inne urządzenia były stabilne i zabezpieczone przed nieprzewidywaną zmianą położenia oraz posiadały odpowiednią wytrzymałość na przewidywane obciążenie. Poza tym pomost roboczy musi spełniać następujące wymagania: jego powierzchnia powinna być wystarczająca dla pracowników, narzędzi i niezbędnych materiałów; podłoga powinna być pozioma i równa, trwale umocowana do elementów konstrukcyjnych pomostu; w widocznym miejscu pomostu powinny być umieszczone czytelne informacje o wielkości dopuszczalnego obciążenia.

Przy pracach wykonywanych na rusztowaniach na wysokości powyżej 2 m od otaczającego poziomu podłogi lub terenu zewnętrznego oraz na podestach ruchomych wiszących:

należy w szczególności: zapewnić bezpieczeństwo przy komunikacji pionowej i dojścia do stanowiska pracy; zapewnić stabilność rusztowań i odpowiednią ich wytrzymałość na przewidywane obciążenia; przed rozpoczęciem użytkowania rusztowania należy dokonać odbioru technicznego w trybie określonym w odrębnych przepisach.

Wymagania określone powyżej dotyczą również prac wykonywanych na galeriach, pomostach, podestach i innych podwyższeniach, jeżeli rodzaj pracy wymaga od pracownika wychylenia się poza balustradę lub obrys urządzenia, na którym stoi albo przyjmowania innej wymuszonej pozycji ciała grożącej upadkiem z wysokości.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- oczyścić używane środki ochrony osobistej i odłożyć je na stałe miejsce przechowywania,
- upewnić się czy pozostawione stanowisko (miejsce pracy) oraz używany sprzęt pomocniczy nie stanowi zagrożenia dla otoczenia.

Uwagi końcowe:

1. Zabrania się pracy na wysokości w następujących przypadkach: przy oblodzeniu konstrukcji, przy złym stanie technicznym konstrukcji, przy silnym wietrze o szybkości przekraczającej 10 m/s, przy silnym mrozie (poniżej -15° C), podczas gęstej mgły, opadów deszczu i śniegu, podczas burzy i wyładować atmosferycznych, w warunkach złej widoczności jeżeli miejsca pracy nia mają należytego oświetlenia o natężeniu światła co najmniej 50 lx.
2. Obsługujący powierzone narzędzia, maszyny i urządzenia powinien szanować i dbać o nie.
3. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 9
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE KOSIARKI (KOSY) SPALINOWEJ

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy obsłudze kosiarki (kosy) spalinowej może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdującą się na stanowisku pracy,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy,
- dokładnie zapoznać się z dokumentacją wykonawczą i instrukcją urządzenia,
- sprawdzić, czy urządzenie nie jest uszkodzone np.: przewód zasilający i wtyczka, widoczne uszkodzenia korpusu narzędzia, sprawny wyłącznik itp.,
- sprawdzić, czy uruchomienie maszyny nie stworzy zagrożeń wypadkowych: trawnik oczyścić z kamieni, kawałków drewna itp.
- skontrolować wyposażenie stanowiska,
- dostosować ustawienie urządzeń i wyposażenia do swoich potrzeb,
- próbnie uruchomić urządzenie i sprawdzić jakość jego działania.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- ściśle stosować się do zaleceń: instrukcji BHP oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych – pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała,
- zawsze wyłączyć kosiarkę przed przemieszczeniem jej w inne miejsce koszenia lub przed opróżnieniem pojemnika na skoszoną trawę,
- w razie konieczności opuszczenia swojego stanowiska pracy pracownik zobowiązany jest zatrzymać obsługiwaną maszynę,
- koszenie wykonywać w poprzek zbocza, nigdy w górę czy w dół,
- wyłączać silnik kosiarki jeśli odchodzi się od niej, przy zdejmowaniu i zakładaniu pojemnika do trawy, przed dolewaniem paliwa (wystudzić silnik przed wykonaniem tej czynności), przed regulacją wysokości cięcia, przed przemieszczaniem kosiarki w inne miejsce, przed oczyszczaniem kosiarki,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- wyłączyć kosiarkę,
- dokładnie oczyścić urządzenie,
- oczyścić używane środki ochrony osobistej i odłożyć je na stałe miejsce przechowywania.

Uwagi końcowe:

1. Obsługujący kosiarkę powinien szanować i dbać o powierzone urządzenie

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

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 10
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE ELEKTRONARZĘDZI

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy obsłudze elektronarzędzi może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdującą się na stanowisku pracy,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy,
- dokładnie zapoznać się z dokumentacją wykonawczą i instrukcją urządzenia,
- sprawdzić, czy urządzenie nie jest uszkodzone np.: poprzez przewód zasilający i wtyczkę, widoczne uszkodzenia korpusu narzędzia, sprawny wyłącznik itp.
- dostosować ustawienie urządzeń i wyposażenia do swoich potrzeb,
- próbnie uruchomić urządzenie i sprawdzić jakość jego działania.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- ściśle stosować się do zaleceń: instrukcji BHP oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała,
- podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych – pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- stosować rękawice ochronne i inne środki ochrony indywidualnej,
- zachować ład i czystość w miejscu pracy,
- nie dopuścić do korzystania z elektronarzędzi osób nieuprawnionych,
- podczas użytkowania elektronarzędzi (wiertarka, szlifierka) należy najpierw zapoznać się z fabryczną instrukcją ich użytkowania oraz stosować się do zaleceń producenta,
- podłączać elektronarzędzia tylko do prawidłowej i sprawnej instalacji elektrycznej,
- nie naprawiać samowolnie elektronarzędzi i wyposażenia zasilanego energią elektryczną,
- nie zdejmować i nie manipulować fabrycznymi osłonami ochronnymi,
- nie pracować w wilgotnych rękawicach,
- nie pracować narzędziami o napędzie elektrycznym za zewnątrz budynku w dużej wilgotności, np.: w czasie opadu deszczu lub śniegu,
- chronić elektronarzędzia przed nadmiernym przegrzaniem i zamoknięciem,
- w razie stwierdzenia jakiegokolwiek uszkodzenia elektronarzędzi (uszkodzona obudowa, wtyczka, przewód itp.) – należy zgłosić uszkodzenie przełożonemu,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- wyłączyć elektronarzędzia,
- uporządkować i sprzątnąć stanowisko pracy,

- oczyścić używane środki ochrony osobistej i odłożyć je na stałe miejsce przechowywania,
- zabezpieczyć urządzenia przed dostępem osób niepowołanych.

Uwagi końcowe:

1. Obsługujący elektronarzędzia powinien szanować i dbać o powierzone narzędzia.
2. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 11
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE TRAKTORA

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy obsłudze traktora może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku, właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdującą się na stanowisku pracy,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy,
- dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi maszyny i upewnić się, że zna się działanie wszystkich urządzeń sterujących,
- dokonać przeglądu traktora,
- sprawdzić stan paliwa i w razie potrzeby uzupełnić jego brak, tankując zawsze na otwartym powietrzu.
- tankować paliwo przy wyłączonym silniku,
- sprawdzić dokręcenie nakrętki wlewu paliwa po tankowaniu,
- okresowo (poprzez oględziny) kontrolować przewody paliwowe pod względem ich szczelności.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- ściśle stosować się do zaleceń: instrukcji BHP oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała,
- podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych – pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- stosować rękawice ochronne i inne środki ochrony indywidualnej np. stopery,
- unikać zatrzymywania i ruszania na pochyłościach terenu,
- nie oddalać się od maszyny bez uprzedniego wyłączenia silnika,
- po wyłączeniu silnika zawsze wyjmować kluczyk ze stacyjki,
- nie używać maszyny ze zdjętymi zabezpieczeniami, takimi jak: pokrywy i osłony, regulator szybkości obrotów silnika i naklejki ostrzegawcze,
- nie palić tytoniu podczas pracy traktorem oraz w jego najbliższym otoczeniu ze względu na niebezpieczeństwo wybuchu pożaru,
- nie pracować traktorem po spożyciu alkoholu lub narkotyków oraz leków osłabiających zdolność reagowania,
- nie dopuszczać do pracy silnika w pomieszczeniach zamkniętych i tam, gdzie nie ma dostatecznej wentylacji,
- w przypadku awarii silnika i konieczności jego przeglądu: wyłączyć silnik, ustawić dźwignię biegów w położeniu biegu jałowego, dźwignię wyłączenia/odłączenia ustawić w pozycji odłączenia, wcisnąć pedał hamulca i zaciągnąć hamulec ręczny, odłączyć przewód zapłonowy od świecy,

- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- wyłączyć silnik traktora,
- oczyścić maszynę z brudu zwracając uwagę na możliwość oparzenia się gorącymi częściami silnika i tłumika,
- oczyścić używane środki ochrony osobistej i odłożyć je na stałe miejsce przechowywania,
- zabezpieczyć traktor w miejscu postojowym.

Uwagi końcowe:

1. Kierowca traktora jest odpowiedzialny za wypadki lub zagrożenia osób postronnych i ich własności.
2. Wydzielane przez maszynę gazy spalinowe są trujące.
3. Obsługujący traktor powinien szanować i dbać o powierzoną maszynę.
4. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

Załącznik nr 12
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA BHP PRZY PRACACH SPAWALNICZYCH

Informacje ogólne

Do samodzielnej pracy przy pracach spawalniczych może przystąpić pracownik, który ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku oraz ukończył odpowiedni kurs spawalniczy i uzyskał odpowiednie uprawnienia, ma właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim, a także przeszedł przeszkolenie ogólne i instruktaż stanowiskowy BHP oraz instruktaż w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

Przed rozpoczęciem pracy pracownik powinien:

- szczegółowo zapoznać się z instrukcją BHP znajdującą się na stanowisku pracy,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy,
- zapoznać się z dokumentacją wykonawczą i zakresem prac spawalniczych,
- zaplanować kolejność wykonywania poszczególnych spawań,
- przygotować odpowiednie elektrody,
- przygotować odpowiednie szkła do maski spawalniczej,
- sprawdzić stan połączeń instalacji spawalniczej oraz uchwytu elektrody,
- sprawdzić czy wykonanie spawania nie zagraża otoczeniu (działanie promieniowania łuku, możliwość zapalenia elementów łatwo zapalnych),
- sprawdzić, czy w przypadku spawania na ścianie, po drugiej stronie nie może nastąpić zapalenie.

Podczas wykonywania pracy pracownik powinien przestrzegać zasad BHP, a w szczególności:

- ściśle stosować się do zaleceń: instrukcji BHP oraz poleceń i wskazówek przełożonych,
- utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała,
- podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych – pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy,
- używać do spawania przewodów elektrycznych i uchwytu do elektrody tylko w dobrym stanie technicznym (nieuszkodzona izolacja),
- stosować tylko właściwe grubości elektrod do spawania,
- mocować i ustawiać rzetelnie i solidnie spawany przedmiot i tak, aby nie uległ on uszkodzeniu,
- ustawiać detale do spawania w taki sposób, aby uniemożliwić ich przesunięcie lub przewrócenie się,
- przy spawaniu wewnątrz kotłów, zbiorników lub w ciasnych pomieszczeniach niezależnie od stosowanej wentylacji, używać ochron dróg oddechowych,
- przy pracy wewnątrz zbiorników, kotłów i innych metalowych pomieszczeń, stosować oświetlenie elektryczne na napięcie 24V,
- upewnić się, czy element spawany nie grozi upadkiem niebezpiecznym dla pracownika,
- nie chwytać gorącego metalu przygotowanego do spawania lub po spawaniu,

- nie naprawiać samodzielnie uszkodzonych przewodów elektrycznych (instalacji elektrycznej),
- nie odsuwać maski spawalniczej zbyt daleko od twarzy, nie odkładać jej przed zgaśnięciem łuku, a także nie zapalać łuku bez zabezpieczenia twarzy,
- nie spawać bez prawidłowego uziemienia elementu spawanego,
- nie stosować prowizorycznych połączeń urządzeń spawalniczych,
- zwrócić uwagę by podłoga na stanowisku roboczym nie była mokra, śliska, nierówna, zanieczyszczona śmieciami, zatarasowana,
- nie spożywać posiłków w czasie wykonywania pracy.

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

- wyłączyć spawarkę spod napięcia,
- sprawdzić, czy podczas spawania na stanowisku lub obok stanowiska nie został zaprószony ogień,
- uporządkować stanowisko pracy, usunąć końcówki elektrod oraz żużel spawalniczy,
- oczyścić używane środki ochrony osobistej i odłożyć je na stałe miejsce przechowywania,
- zabezpieczyć urządzenie przed dostępem osób niepowołanych.

Uwagi końcowe:

1. Obsługujący spawarkę powinien szanować i dbać o powierzone narzędzie.
2. Prace związane z instalowaniem, demontażem, naprawami i przeglądami elektrycznych urządzeń spawalniczych powinni wykonywać pracownicy mający odpowiednie uprawnienia.
3. Połączenie kilku spawalniczych źródeł energii nie powinno powodować przekroczenia, w stanie bez obciążenia, dopuszczalnego napięcia między obwodami wyjściowymi połączonych źródeł energii.
4. Obwód prądu spawania nie powinien być uziemiony, z wyjątkiem przypadków, gdy przedmioty spawane są połączone z ziemią.
5. Przewody spawalnicze łączące przedmiot spawany ze źródłem energii powinny być połączone bezpośrednio z tym przedmiotem lub oprzyrządowaniem, jak najbliżej miejsca spawania.
6. Podczas wykonywania prac spawalniczych wewnątrz zbiorników, kotłów lub innych pomieszczeń zamkniętych (do 15 m^3), spawacz powinien być ubezpieczany przez innego pracownika, przebywającego na zewnątrz.
7. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

WÓJT
Marcin Zawadka

Załącznik nr 13
do Zarządzenia nr 110/2016
Wójta Gminy Słupno
z dnia 21 września 2016 r.

INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

Obowiązek ratowania poszkodowanego spoczywa na każdym. Osoby udzielające pierwszej pomocy nie powinny obawiać się odpowiedzialności karnej za niewłaściwe ich udzielanie.
Przed prawem odpowiada tylko ta osoba, która tej pomocy nie udzieliła, a mogła to uczynić bez narażenia siebie i innych osób ratujących poszkodowanego.

Jak pomóc poszkodowanemu?

Postępowanie osoby ratującej powinno wyglądać następująco:

- ocena zdarzenia i podjęcie działania
- jak najszybsze usunięcie czynnika działającego na poszkodowanego
- zabezpieczenie poszkodowanego przed możliwością dodatkowego urazu lub innego zagrożenia (np. wyniesienie poszkodowanego z miejsca działania czynników toksycznych)
- sprawdzenie tętna u poszkodowanego
- sprawdzenie oddechu oraz drożności dróg oddechowych
- ocena stanu przytomności
- ustalenie rodzaju urazu (rany, złamania itp.)
- wezwanie fachowej pomocy – Pogotowie Ratunkowe

Numery telefonów:

112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego
999 – Pogotowie Ratunkowe
998 – Straż Pożarna
997 – Policja

Meldunek o wypadku powinien zawierać następujące dane (dotyczy wszystkich numerów ratunkowych):
CO? – rodzaj wypadku (np. zderzenie samochodów, upadek z drabiny, utonięcie itp.)
GDZIE? – miejsce wypadku
ILE? – liczba poszkodowanych
JAK? – stan poszkodowanych
CO ROBISZ? – informacje o udzielonej dotychczas pomocy
KIM JESTEŚ? – dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu, z którego dzwonisz).
NIGDY PIERWSZY NIE ODKŁADAJ SŁUCHAWKI!

Poniżej zostały przedstawione podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w niektórych stanach zagrożenia zdrowia lub życia spowodowanych przede wszystkim wypadkami przy pracy:

Zranienie
Każdą ranę pozostawiamy w stanie, w jakim ją zastaliśmy, przykrywając jedynie, możliwie szybko, jałowym materiałem opatrunkowym. W czasie opatrywania

poszkodowany powinien leżeć lub przynajmniej siedzieć. Nie należy usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, gdyż zapobiegają one 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, jeśli ma uszkodzony kręgosłup, szyję lub miednicę.

Krwotok

Udzielając pomocy przy krwotoku należy bezwzględnie zabezpieczyć się przed kontaktem z krwią, zakładając rękawiczki. Udzielając pierwszej pomocy używamy sterylnych opatrunków i nie dezynfekujemy ran. Należy unieść zranioną kończynę powyżej poziomu serca i ucisnąć miejsce krwawienia opatrunkiem.
Podczas krwotoku z nosa, każ poszkodowanemu usiąść z głową pochyloną do przodu i siedzieć spokojnie przez dłuższy czas. Należy zacisnąć miękkie części nosa na 10 minut. Jeśli po 20 minutach krwotok nie ustępuje należy udać się do lekarza..

Omdlenie

Ułóż osobę płasko na plecach. Upewnij się, że oddycha. Najpierw unieś jej nogi. Rozepnij jej ubranie, otwórz okno lub wynieś ją do chłodnego miejsca. Jeśli omdlenie trwa dłużej niż trzy minuty, należy potraktować poszkodowanego jako osobę nieprzytomną i wezwać pomoc.

Oparzenie

Drobniejsze oparzenia jak najszybciej ozięb zimną wodą lub przyłóż kostki lodu i trzymaj. Schładzaj oparzoną powierzchnię maksymalnie 15 minut. Po 30 minutach od zdarzenia nie stosować chłodzenia. Nie stosuj żadnych maści ani tłuszczów. Pęcherze na skórze przykryj luźnym, sterylnym opatrunkiem. Nie przebijaj ich ani nie wyciskaj. Każde oparzenie twarzy, oczu lub krocza; oparzenie powyżej 10% ciała (1% to powierzchnia wielkości dłoni poszkodowanego) oraz jeśli jest zwęglony fragment ciała należy traktować jako ciężkie i trzeba zapewnić pomoc medyczną.

Zatrucia

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

Ciało 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.

Zadławienia

Jeśli poszkodowany oddycha każ mu się pochylić do przodu i zachęć do kaszlu. Jeśli to nie poskutkuje wykonaj 5 uderzeń między łopatki. Jeśli to nie poskutkuje, zastosuj manewr Heimlicha: stojąc z tyłu, obejmujemy poszkodowanego na wysokości brzucha, kładziemy nasadę złączonych dłoni między pępkiem a dolnymi żebrami. Ściskając do siebie, lekko w górę, wypychamy powietrze z dolnej części płuc poszkodowanego. Wykonuje się 5 serii po 5 razy.
Ucisku nadbrzusza nie stosujemy u kobiet w ciąży.

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 i czy ma tętno. Jeśli to konieczne, zastosuj resuscytację krążeniowo-oddechową. Upewnij się, czy nie ma złamań lub obrażeń wewnętrznych.

Padaczka

W czasie ataku należy odsunąć z otoczenia poszkodowanego niebezpieczne przedmioty i zabezpieczyć głowę poszkodowanego przed dalszymi urazami (od uderzeń w podłogę). Nie wolno w czasie ataku chorego unieruchamiać siłą.

Urazy głowy

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

Atak serca

Jeśli poszkodowany skarży się na: nagły, silny, gniotąco-kłujący ból za mostkiem promieniujący w stroną kończyn, duszności; ma bladą skórę; jest osłabiony; zaniepokojony – to należy podejrzewać problemy z sercem. Wezwij pogotowie. Jeśli chory ma kłopoty z oddychaniem, pomóż mu przybrać wygodną pozycję. Poszkodowany powinien usiąść i pochylić się lekko do przodu. Rozepnij obcisłe ubranie. Okryj poszkodowanego czymś ciepłym (termoizolacja). Zachowaj spokój i przez cały czas wspieraj psychicznie chorego. W przypadku utraty przytomności sprawdź oddech i tętno, gdy trzeba, podejmij czynności reanimacyjne.

Wstrząs

Jeśli poszkodowany miał lub ma: krwotok, rozległe oparzenie, zawał serca, zakażenie, jest na coś uczulony i ma następujące objawy: bladą skórę, przyspieszony, płytki oddech, różnego rodzaju zaburzenia świadomości, zimny, perlisty pot – to mamy do czynienie z wstrząsem. Jeśli widać u poszkodowanego w/w objawy należy zlikwidować przyczynę czyli: zatamować krwotok, zabezpieczyć złamania, udzielić pomocy przy oparzeniu. Następnie układamy poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (poszkodowany leży płasko na plecach i ma uniesione nogi 30-40 cm nad ziemią). Szczelnie okrywamy poszkodowanego i cały czas utrzymujemy z nim kontakt słowny.

Wstrząs może być bezpośrednią przyczyną zatrzymania krążenia, dlatego należy obserwować każdego poszkodowanego czy nie występują u niego objawy wstrząsu.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Są to czynności ratownicze mające na celu zatrzymanie lub odwrócenie procesu umierania poprzez zewnętrzny masaż serca i sztuczne oddychanie.

Podczas reanimacji dorosłego poszkodowany leży ma plecach, na twardym podłożu (w przypadku kobiet w zaawansowanej ciąży podkładamy klin pod prawy bok – aby nie utrudniać dopływu krwi do płodu). Zaczynamy od odgięcia głowy do tyłu czyli udrożnienia dróg oddechowych. Należy położyć jedną rękę na czole, a drugą rękę na częściach kostnych brody poszkodowanego i odchylić w ten sposób głowę do tyłu.

Utrzymując drożność dróg oddechowych, należy ocenić prawidłowość oddechu wzrokiem, słuchem i czuciem. W tym celu należy pochylić się nad poszkodowanym, tak by wyczuć ruch wydychanego powietrza z ust poszkodowanego na swoim policzku, starać się usłyszeć szmer wydechowy poszkodowanego, jednocześnie obserwując czy unosi się klatka piersiowe. Oceny należy dokonywać przez 10 sekund.

Jeśli poszkodowany nie oddycha czy mamy jakiekolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy – należy natychmiast wezwać pomoc i przystąpić do resuscytacji.

W centralnym miejscu klatki piersiowej kładzie się dłoń, przy czym palce powinny być odgięte ku górze, by nie dotykać klatki piersiowej. Drugą dłoń kładziemy na grzbiet dolnej ręki. Dłonie powinny być splecione. Ramiona muszą znajdować się w pozycji prostopadłej do klatki piersiowej. Przy wyprostowanych łokciach, na zasadzie dźwigni, naciskamy na mostek, wciskając go na odpowiednią głębokość (4-5 cm) w kierunku kręgosłupa z częstotliwością około 100 razy na minutę. Co 30 uciśnięć mostka robimy dwa oddechy ratownicze (każdy oddech powinien być wykonywany przez 1 sekundę), obejmując szczelnie swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchując tyle powietrza, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego. Jednocześnie trzymamy (zatykamy) kciukiem i palcem wskazującym nos poszkodowanego. Wtedy oddech ratowniczy jest prawidłowy.

Należy kontynuować resuscytację do momentu: przybycia służb medycznych, fizycznego wyczerpania ratownika, powrotu świadomości u poszkodowanego, pojawienia się oznak zachowanego krążenia.

Poszkodowany nie reaguje

↓

Zawołaj o pomoc

↓

Udrożnij drogi oddechowe

↓

Brak prawidłowego oddechu

↓

Zadzwoń 112 lub 999

↓

30 uciśnięć klatki piersiowej

↓

2 oddechy ratownicze

30 uciśnięć klatki piersiowej

Pozycja bezpieczna

Pozycję bezpieczną stosujemy, jeśli wystąpią łącznie 3 czynniki:

- poszkodowany jest nieprzytomny
- poszkodowany nie ma żadnych obrażeń
- poszkodowany ma zachowany oddech

Należy wtedy:

- ułożyć rękę poszkodowanego bliższą naszej strony pod kątem 90 stopni
- spleść swoją rękę (bliższą głowy poszkodowanego) z ręką poszkodowanego po przeciwległej nam stronie
- splecione ręce przyłożyć do policzka poszkodowanego (bliższego naszej strony)
- chwycić teraz drugą ręką pod kolanem poszkodowanego i przyciągnąć za pomocą dźwigi ciało poszkodowanego w swoją stronę
- ułożyć nogę poszkodowanego (tą, która jest na górze) pod kątem prostym
- udrożnić drogi oddechowe
- sprawdzić czy poszkodowany oddycha

Kobiety w widocznej ciąży układamy na lewym boku.

Wydobywanie ludzi z płonących budynków

Ratownik winien pamiętać o zabezpieczeniu siebie np. przez zmoczenie swojego ubrania wodą. Jeśli nie dysponuje maską ochronną powinien przysłonić sobie nos i usta mokrą chustką by zabezpieczyć się przed dymem i trującymi gazami. Wskazane jest, by wszelkie czynności wykonywał tak, by znajdować się w zasięgu wzroku innego ratownika, który w razie potrzeby będzie mógł włączyć się w działania ratownicze.

Poszkodowanego, na którym zapaliła się odzież (należy starać się natychmiast zdusić ogień), okryć mało palną tkaniną (np. kocem). Położyć na ziemi. Jeśli nie dysponujemy żadną tkaniną, możemy poszkodowanego przez chwilę toczyć po ziemi. Sposób dalszego postępowania uzależniony jest od obrażeń, jakie odniósł poszkodowany.

Przy ratowaniu z zagazowanych pomieszczeń

Ratownik musi przede wszystkim wystrzegać się szkodliwego działania substancji toksycznych. Wietrzyć pomieszczenie, zapewnić dopływ świeżego powietrza, umożliwić uchodzenie gazu. Należy pamiętać o nie zapalaniu ognia i nie włączaniu światła elektrycznego ze względu na możliwość iskrzenia wyłącznika i wystąpienie wybuchu. Poszkodowanego jak najszybciej wynieść z zagazowanego pomieszczenia. Dalsze postępowanie uzależnione jest od obrażeń, jakie odniósł poszkodowany. Należy natychmiast sprawdzić czynności życiowe poszkodowanego. W razie potrzeby przystąpić do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (przy zatrzymaniu akcji serca lub oddechu). Jeśli czynności życiowe są zachowane należy położyć poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej.

Wydobywanie zasypanych

Należy zadbać o większą liczbę ratowników. Miejsce katastrofy oznakować i zabezpieczyć przed dalszym obsuwaniem się ziemi czy innego surowca, który spowodował zawał. Osoba ratująca powinna być zabezpieczona liną, którą trzyma inna osoba. Należy ostrożnie używać ostrych narzędzi (kilofów, łopat) by nie doprowadzić do dodatkowych urazów u poszkodowanego. Dalsze postępowanie

uzależnione jest obrażeń, jakie odniósł poszkodowany. Należy natychmiast sprawdzić czynności życiowe poszkodowanego. W razie potrzeby przystąpić do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (przy zatrzymaniu akcji serca lub oddechu). Jeśli czynności życiowe są zachowane należy położyć go w pozycji bocznej bezpiecznej.

Bardzo często zachodzi konieczność obnażenia uszkodzonej części ciała. Odzież bardzo ostrożnie zdejmujemy najpierw za zdrowych części ciała dopiero po tym z uszkodzonych. Niejednokrotnie istnieje konieczność rozcięcia odzieży, dobrze, jeśli ratujący ma możliwość wykonania tego wzdłuż szwów. Zawsze należy pamiętać, że kierujemy się zasadą wyższej konieczności i nie wolno zaniechać takich działań np. w przypadku oparzenia, kiedy to musimy usunąć część ubrania mocno przylegającą do miejsca oparzonego, czy też w sytuacji szybko narastającego obrzęku. Ważne jest także usunięcie biżuterii w wyżej wymienionych sytuacjach.

WÓJT
Marcin Zawadka