Spis treści

Wstęp ... 5
Wykaz skrótów i skrótowców ... 6

1. Wiadomości wstępne ... 7
1.1. Podstawowe pojęcia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy ... 7
1.2. Ochrona przeciwpożarowa ... 13
1.3. Ochrona środowiska ... 18
1.4. Ergonomia ... 24
1.5. Środowisko pracy ... 27

2. Ochrona pracy ... 28
2.1. Wprowadzenie ... 28
2.2. System prawny ochrony pracy ... 28
2.3. System organizacyjny ochrony pracy ... 34

3. Prawa i obowiązki pracodawcy, osoby kierującej pracownikami i pracownika w zakresie bhp ... 42
3.1. Wprowadzenie ... 42
3.2. Prawa i obowiązki pracodawcy w zakresie bhp ... 42
3.3. Obowiązki pracodawcy zatrudniającego osoby z niepełnosprawnością ... 64
3.4. System kar i konsekwencje nieprzestrzegania przez pracodawcę przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy ... 64
3.5. Obowiązki osób kierujących pracownikami ... 67
3.6. Prawa i obowiązki pracownika ... 68
3.7. Profilaktyczne badania lekarskie ... 74
3.8. Szkolenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy ... 75
3.9. Trzeźwość w miejscu pracy ... 82

4. Czynniki zagrożeń występujące w środowisku pracy ... 85
4.1. Wprowadzenie ... 85
4.2. Podział czynników w środowisku pracy ... 85
4.3. Charakterystyka wybranych czynników środowiska pracy i ich skutki oddziaływania na organizm pracownika ... 86
4.4. Metody eliminacji czynników szkodliwych występujących w środowisku pracy ... 89
4.5. Sposoby zabezpieczania pracownika przed oddziaływaniem czynników w środowisku pracy ... 89

5. Ochrona przeciwpożarowa ... 92
5.1. Wprowadzenie ... 92
5.2. Podręczny sprzęt gaśniczy i jego przeznaczenie ... 93
5.3. Zasady ochrony przeciwpożarowej oraz zasady postępowania na wypadek pożaru ... 97
5.4. Znaki informacyjne i alarmy (znaki bezpieczeństwa) dotyczące ochrony przeciwpożarowej ... 100

6. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe ... 104
6.1. Wprowadzenie ... 104
6.2. Obowiązki pracodawcy w zakresie zapobiegania wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym ... 108
6.3. Prawa i obowiązki pracownika, który uległ wypadkowi przy pracy ... 115
6.4. Prawa i obowiązki pracownika, który zachorował na chorobę zawodową ... 116
6.5. Świadczenia z tytułu wypadku przy pracy i chorób zawodowych ... 118

7. Pierwsza pomoc przedmedyczna 120
7.1. Wprowadzenie 120
7.2. Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej 122
7.3. Najważniejsze symptomy stanu nagłego zagrożenia zdrowotnego 126
7.4. Pierwsza pomoc przy utracie przytomności 126
7.5. Pierwsza pomoc przy omdleniu 128
7.6. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) 129
7.7. Udzielanie pierwszej pomocy w urazowych stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego 134
7.8. Pozycja bezpieczna 141
7.9. Udzielanie pierwszej pomocy w nieurazowych stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego 142

8. Organizacja stanowiska pracy biurowej 145
8.1. Wprowadzenie 145
8.2. Miejsce i warunki wykonywania pracy biurowej 145
8.3. Stanowisko pracy biurowej 151
8.4. Uciążliwości w pracy biurowej 162
8.5. Techniki odciążające kręgosłup, oczy oraz nadgarstki 167
8.6. Ochrona środowiska w pracy biurowej 171
8.7. Wprowadzanie zmian w organizacji i ich wpływ na poziom bezpieczeństwa i higieny pracy 173

9. Bezpieczeństwo i higiena pracy zdalnej 176
9.1. Wprowadzenie 176
9.2. Definicja pracy zdalnej 176
9.3. Zalety i wady pracy zdalnej 178
9.4. Rodzaje pracy zdalnej 179
9.5. Prawo pracownika do złożenie wniosku o pracę zdalną 186
9.6. Regulamin pracy zdalnej 186
9.7. Prawa i obowiązki pracodawcy i pracownika przy pracy zdalnej 188
9.8. Dobre praktyki osób wykonujących pracę zdalnie 190
9.9. Wypadki przy pracy zdalnej 191
9.10. Postępowanie po wypadku przy pracy zdalnej 191
9.11. Zakończenie pracy zdalnej 192

10. Wellbeing w pracy 195
10.1. Koncepcja wellbeingu 195
10.2. Czym jest wellbeing w pracy? 195
10.3. Czynniki wpływające na wellbeing w miejscu pracy 196
10.4. Wellbeing cyfrowy 198
10.5. Wypalenie zawodowe jako zagrożenie dla wellbeingu pracowników 199
10.6. Dobre praktyki wspierające wellbeing w pracy 200

Słownik 203
Wykaz wzorów zamieszczonych w podręczniku 207
Bibliografia 208
Źródła ilustracji i fotografii 212