

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 niepełnosprawne	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
4. Czynniki zagrożeń występujące w środowisku pracy	83
4.1. Wprowadzenie	83
4.2. Podział czynników w środowisku pracy	83
4.3. Charakterystyka wybranych czynników środowiska pracy i ich skutki oddziaływania na organizm pracownika	84
4.4. Metody eliminacji czynników szkodliwych występujących w środowisku pracy	86
4.5. Sposoby zabezpieczania pracownika przed oddziaływaniem czynników w środowisku pracy	87
5. Ochrona przeciwpożarowa	90
5.1. Wprowadzenie	90
5.2. Podręczny sprzęt gaśniczy i jego przeznaczenie	91
5.3. Zasady ochrony przeciwpożarowej oraz zasady postępowania na wypadek pożaru	94
5.4. Znaki informacyjne i alarmy (znaki bezpieczeństwa) dotyczące ochrony przeciwpożarowej	97
6. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe	102
6.1. Wprowadzenie	102
6.2. Obowiązki pracodawcy w zakresie zapobiegania wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym	106
6.3. Prawa i obowiązki pracownika, który uległ wypadkowi przy pracy	113
6.4. Prawa i obowiązki pracownika, który zachorował na chorobę zawodową	114
6.5. Świadczenia z tytułu wypadku przy pracy i chorób zawodowych	116

7. Pierwsza pomoc przedmedyczna	118
7.1. Wprowadzenie	118
7.2. Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	120
7.3. Najważniejsze symptomy stanu nagłego zagrożenia zdrowotnego	124
7.4. Pierwsza pomoc przy utracie przytomności	124
7.5. Pierwsza pomoc przy omdleniu	126
7.6. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)	127
7.7. Udzielanie pierwszej pomocy w urazowych stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego	131
7.8. Pozycja bezpieczna	138
7.9. Udzielanie pierwszej pomocy w nieurazowych stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego	139
8. Organizacja stanowiska pracy biurowej	142
8.1. Wprowadzenie	142
8.2. Miejsce i warunki wykonywania pracy biurowej	142
8.3. Stanowisko pracy biurowej	148
8.4. Uciążliwości w pracy biurowej	158
8.5. Techniki odciążające kręgosłup, szyję oraz nadgarstki	163
8.6. Ochrona środowiska w pracy biurowej	167
8.7. Wprowadzanie zmian w organizacji i ich wpływ na poziom bezpieczeństwa i higieny pracy	169
Słownik	172
Wykaz wzorów zamieszczonych w podręczniku	175
Bibliografia	176
Źródła ilustracji i fotografii	180