

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY OBSŁUDZE CZAJNIKA ELEKTRYCZNEGO

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. Zapoznać się z instrukcją obsługi urządzenia dostarczoną przez producenta.
2. Używać urządzenia jedynie do czynności opisanych w instrukcji obsługi.
3. Dbać o czystość urządzenia.
4. Czajnik może być eksploatowany tylko z załączoną podstawą zasilającą przeznaczoną do danego typu czajnika.

CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA

1. Sprawdzić wizualnie stan techniczny czajnika
 - Prawidłowość przylegania czajnika do podstawy
 - Stan techniczny styków zasilania
2. Sprawdzić prawidłowość podłączenia czajnika do źródła zasilania.
3. Zwrócić uwagę na prawidłowe zamknięcie pokrywki czajnika.
4. Zapewnić właściwe miejsce eksploatacji, tj. na stabilnym i trwałym podłożu, odpornym na wysoką temperaturę.

CZYNNOŚCI ZAKAZANE

1. Nie wolno gotować ani używać do podgrzewania w czajniku innych płynów niż woda.
2. Nie wolno włączać czajnika, gdy nie ma w nim wody.
3. Nie wolno używać czajnika w przypadku jego uszkodzenia.
4. Nie wolno demontować jakichkolwiek części z czajnika i samodzielnie dokonywać napraw.
5. Czajnika nie wolno zanurzać w jakimkolwiek płynie.
6. Nie wolno napełniać czajnika wodą powyżej maksymalnego poziomu wody.
7. Nie wolno wyciągać wtyczki z gniazda ciągnąc za przewód elektryczny.
8. Nie wolno ustawiać czajnika na innych urządzeniach elektrycznych tj. mikrofalówka, komputery itp. zarówno podczas podgrzewania wody jak i po zagotowaniu.
9. Nie wolno zostawiać pracującego urządzenia bez dozoru.

CZYNNOŚCI PODCZAS UŻYTKOWANIA

1. Nie pozostawiaj włączonego czajnika bez nadzoru.
2. Nie ustawiaj czajnika w pobliżu źródeł ciepła.
3. Do przenoszenia czajnika używaj wyłącznie uchwytu czajnika.
4. Uważaj na wydobywającą się z czajnika parę wodną.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Sprawdzić, czy w czasie eksploatacji nie doszło do uszkodzenia czajnika.
2. Wyczyścić czajnik, jeśli podczas użytkowania doszło do jego zabrudzenia.
3. Przed czyszczeniem czajnika z zewnątrz należy zdjąć go z podstawy lub odłączyć ją od zasilania.
4. Czajnik można czyścić tylko po jego wcześniejszym ostygnięciu.
5. Do czyszczenia z zewnątrz należy używać wilgotnej ściereczki.
6. Do usuwania osadu wapiennego z wnętrza czajnika oraz elementu grzejnego używaj specjalnego środka odwapniającego stosując się dokładnie do instrukcji umieszczonej na opakowaniu środka.
7. Osad należy usuwać nie częściej, niż co 2-3 miesiące gdyż może to doprowadzić do uszkodzenia elementu grzejnego.

ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH

1. W sytuacji wadliwej pracy należy przerwać pracę urządzenia i odłączyć je od źródła zasilania.
2. W sytuacji awarii urządzenia należy zabezpieczyć je przed możliwością korzystania z niego i odpowiednio oznakować – informacja o awarii urządzenia.
3. W przypadku awarii należy natychmiast powiadomić przełożonego.
4. W razie wypadku bezwzględnie udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.
5. Każdy zaistniały wypadek przy pracy należy zgłosić przełożonemu poszkodowanego, a stanowisko pozostawić w niezmienionym stanie z chwili wypadku.

W razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika, albo, gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego. Jeżeli powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa zagrożenia, o którym mowa, pracownik ma prawo oddalić się z miejsca zagrożenia, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Kraków, maj 2019

zatwierdzono dnia

KANCLERZ
Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II
w Krakowie

ks. mgr Andrzej Licbosy

Specjalista ds. bhp

Lukasz Michniak

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY OBSŁUDZE KUCHENKI MIKROFALOWEJ

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. Zapoznać się z instrukcją obsługi urządzenia dostarczoną przez producenta.
2. Używać urządzenia jedynie do czynności opisanych w instrukcji obsługi.
3. Dbać o czystość urządzenia.

CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA

1. Sprawdzić wizualnie stan techniczny kuchenki
 - Prawdliwość zamknięcia drzwiczek kuchenki,
 - Stan techniczny panelu sterowniczego
2. Sprawdzić prawidłowość podłączenia kuchenki do źródła zasilania.
3. Należy sprawdzić czy przewód elektryczny nie jest uszkodzony i nie przebiega pod kuchenką.

CZYNNOŚCI ZAKAZANE

1. Kuchenki mikrofalowej nie wolno stosować do innych celów
2. Pod żadnym pozorem w kuchence nie wolno umieszczać:
 - Naczyn metalowych, sztućców.
 - Naczyn z wykończeniem metalowym (np. złotymi obwódkami).
 - Torebek zamykanych metalowymi spinaczami.
 - Kartonów pokrywanych folią plastikową.
 - Papierów barwionych lub makulaturowych.

Przedmioty metalowe mogą wywołać niepożądane iskrzenie, prowadząc do uszkodzenia urządzenia. Papiery powlekane, barwione lub makulaturowe mogą pod wpływem przegrzania zapalić się.

1. Nie wolno używać kuchenki w przypadku jej uszkodzenia.
2. Nie wolno samodzielnie dokonywać napraw i regulacji kuchenki.
3. Nie wolno podgrzewać płynów i pokarmów w szczelnie zamkniętych pojemnikach, gdyż grozi to eksplozją (dotyczy również jajek w skorupkach).
4. Nie wolno zasłaniać otworów wentylacyjnych kuchenki.
5. Na obudowie kuchenki nie wolno umieszczać jakichkolwiek przedmiotów.

6. Nie należy włączać urządzenia, kiedy jest puste.

CZYNNOŚCI PODCZAS UŻYTKOWANIA

1. Podczas użytkowania kuchenki mikrofalowej należy zwrócić uwagę na to by:

- Sprawdzić czy stosowane naczynia przeznaczone są do kuchni mikrofalowej.
- Należy starannie dobrać czas podgrzewania posiłku – zbyt długi czas może doprowadzić do przypalenia.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas wyjmowania naczynia z kuchenki, ponieważ opakowania mogą osiągać wysoką temperaturę.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Sprawdzić czy w czasie eksploatacji nie doszło do uszkodzenia kuchenki.
2. Wyczyścić kuchenkę, jeśli podczas użytkowania doszło do jej zabrudzenia.
3. Przed czyszczeniem należy odłączyć kuchenkę od zasilania.
4. Do czyszczenia kuchenki należy stosować tylko preparaty zalecane przez producenta.

ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH

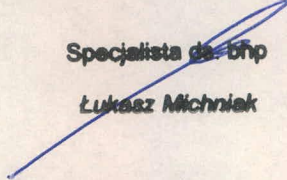
1. W sytuacji wadliwej pracy należy przerwać pracę urządzenia i odłączyć je od źródła zasilania.
2. W sytuacji awarii urządzenia należy zabezpieczyć je przed możliwością korzystania z niego i odpowiednio oznakować – informacja o awarii urządzenia.
3. W przypadku awarii należy natychmiast powiadomić przełożonego.
4. W razie wypadku bezwzględnie udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.
5. Każdy zaistniały wypadek przy pracy należy zgłosić przełożonemu poszkodowanego, a stanowisko pozostawić w niezmienionym stanie z chwili wypadku.
6. W sytuacji pożaru wewnątrz urządzenia nie wolno otwierać drzwiczek kuchenki do czasu odłączenia urządzenia od zasilania, następnie otworzyć drzwiczki i wyjąć przypalone produkty.
7. Nie dbanie o stan czystości kuchenki może być przyczyną niebezpiecznych sytuacji.

W razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika, albo, gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego. Jeżeli powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa zagrożenia, o którym mowa, pracownik ma prawo oddalić się z miejsca zagrożenia, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Kraków, maj 2019

KANCLERZ
Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II
w Krakowie

x 
ks. mgr Andrzej Lisbosyt

Specjalista ds. BHP

Łukasz Michniak

zatwierdzono dnia

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA NA WYPADEK POŻARU

1. Właściciel, zarządca lub użytkownik budynku, obiektu lub terenu, a także osoby fizyczne, prawne, organizacje i instytucje obowiązane są zabezpieczyć użytkowane środowisko, budynek, obiekt lub teren przed zagrożeniem pożarowym i ponoszą odpowiedzialność za naruszenie przepisów przeciwpożarowych.
2. osoby i podmioty wymienione w pkt.1 obowiązane są zaznajomić pracowników z przepisami przeciwpożarowymi, a w szczególności z:
 - a) instrukcją bezpieczeństwa pożarowego,
 - b) instrukcją technologiczno-ruchową,
 - c) sposobami alarmowania na wypadek pożaru,
 - d) z rozmieszczeniem i obsługą urządzeń przeciwpożarowych i gaśnic,
 - e) przewidzianymi sposobami ewakuacji ludzi i mienia na wypadek powstania pożaru oraz postępowania do czasu przybycia jednostek ratowniczo-gaśniczych.
3. Na terenie obiektu każda osoba obowiązana jest przestrzegać przepisy przeciwpożarowe, co w szczególności wiąże się z zakazem:
 - a) używania otwartego ognia i palenia tytoniu w miejscach gdzie jest to zabronione, np. w strefie zagrożenia wybuchem,
 - b) garażowania pojazdów silnikowych w obiektach i pomieszczeniach nie przeznaczonych do tego celu, jeżeli nie opróżniono zbiornika paliwa pojazdu i nie odłączono na stałe zasilania akumulatorowego pojazdu,
 - c) rozpalania ognisk lub wysypywania gorącego popiołu i żużla, w miejscu umożliwiającym zapalenie się materiałów palnych albo sąsiednich obiektów oraz w mniejszej odległości od tych obiektów niż 10m,
 - d) przechowywania materiałów palnych oraz stosowania elementów wystroju i wyposażenia wewnątrz z materiałów palnych w odległości mniejszej niż 50 cm od:
 - urządzeń i instalacji, których powierzchnie zewnętrzne mogą nagrzewać się do temperatury przekraczającej 100°C,
 - linii kablowych o napięciu powyżej 1kV, przewodów uziemiających oraz przewodów odprowadzających instalacji piorunochronnej, oraz czynnych rozdzielnic prądu elektrycznego przewodów elektrycznych siłowych i gniazd wtykowych siłowych o napięciu powyżej 400 V,

- e) użytkowania elektrycznych urządzeń ogrzewczych (piecyki, kuchenki, podgrzewacze) ustawionych bezpośrednio na podłożu palnym, z wyjątkiem urządzeń eksploatowanych zgodnie z warunkami określonymi przez producenta,
- f) stosowania na osłony punktów świetlnych materiałów palnych, z wyjątkiem materiałów trudno zapalnych i niezapalnych, jeżeli zostaną umieszczone w odległości co najmniej 5 cm od żarówki,
- g) instalowania opraw oświetleniowych oraz osprzętu instalacji elektrycznych jak: wyłączniki, przełączniki, gniazda wtyczkowe, bezpośrednio na podłożu palnym, jeśli ich konstrukcja nie zabezpiecza podłoża przed zapaleniem
- h) naprawy bezpieczników energii elektrycznej,
- i) użytkowania instalacji, urządzeń i narzędzi niesprawnych technicznie lub w sposób niezgodny z przeznaczeniem albo warunkami określonymi przez producenta, jeżeli może się to przyczynić do powstania pożaru, wybuchu lub rozprzestrzenienia ognia,
- j) składowania materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej służących ewakuacji lub umieszczenia przedmiotów na tych drogach w sposób zmniejszający ich szerokość albo wysokość poniżej wymaganych wartości,
- k) zamykania drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie,
- l) ograniczenia dostępu do:
- gaśnic i urządzeń przeciwpożarowych takich jak: stałe i półstałe urządzenia gaśnicze i zabezpieczające, urządzenia wchodzące w skład systemu sygnalizacji oświetlenia ewakuacyjnego, hydranty, zawory hydrantowe, urządzenia oddymiające oraz drzwi i bramy przeciwpożarowe, o ile są wyposażone w systemy sterowania,
 - przeciwwybuchowych urządzeń odciążających,
 - źródeł wody do celów przeciwpożarowych,
 - urządzeń uruchamiających i sterujących instalacjami gaśniczymi,
 - wyjść ewakuacyjnych,
 - wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego oraz zaworów głównych instalacji gazowej,
 - gaśnic,
- ł) składowania na stanowisku pracy materiałów w ilości przekraczającej dobowe zapotrzebowanie lub produkcję,
- m) przechowywania w pomieszczeniach piwnicznych, na poddaszach i strychach, w obrębie klatek schodowych i korytarzy oraz w innych pomieszczeniach ogólnie dostępnych, jak

również na tarasach, balkonach i loggiach, materiałów niebezpiecznych pożarowo, takich jak: gazy palne i temperaturze zapłonu poniżej 55°C, materiały wytwarzające w zetknięciu z wodą gazy palne, materiały zapalające się samorzutnie na powietrzu, materiały wybuchowe i pirotechniczne, materiały ulegające samorzutnemu rozkładowi lub polimeryzacji oraz materiały mające skłonność do samozapalenia.

- n) Używania gaśnic i urządzeń przeciwpożarowych niezgodnie z ich przeznaczeniem.
4. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek nieprawidłowości bądź zagrożenia pożarem powiadomić przełożonych i służby interwencyjne.

TELEFON ALARMOWY PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ 998

Sankcje karne: osoby i pracownicy nie przestrzegający przepisów przeciwpożarowych podlegają sankcjom kodeksu karnego i kodeksu wykroczeń.

Niniejsza instrukcja jest zgodna z wymogami ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o ochronie przeciwpożarowej (t.j. Dz. U. 2017 poz. 736) oraz z § 4.2 pkt.3 Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 7 czerwca 2010 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz. U. z 2010 r. Nr 109, poz. 719).

Kraków, maj 2019

KANCLERZ
Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II
w Krakowie

ks. mgr Andrzej Liebosy

Specjalista ds. bhp

Łukasz Michniak

zatwierdzono dnia

INSTRUKCJA PRZECIWOŻAROWA OGÓLNA

KAŻDY, KTO ZAUWAŻY POŻAR, ZOBOWIĄZANY JEST NIEZWŁOCZNIE:

1. Powiadomić o pożarze osoby znajdujące się w strefie zagrożenia.
2. Telefonicznie lub w inny sposób zawiadomić Straż Pożarną, podając:
 - gdzie się pali – adres, nazwa obiektu, kondygnacja,
 - co się pali - mieszkanie, piwnica, dach, biuro,
 - czy jest zagrożone życie ludzkie,
 - numer telefonu, z którego się dzwoni oraz swoje nazwisko (po odłożeniu słuchawki należy chwilę odczekać, by umożliwić ewentualne sprawdzenie wiarygodności zgłoszenia)
3. Powiadomić właściciela, zarządcę lub służbę dozoru obiektu.
4. Przystąpić do gaszenia pożaru przy pomocy gaśnic.
5. Udzielić pomocy osobom poszkodowanym lub zagrożonym.
6. W miarę możliwości zabezpieczyć mienie, dokumentację itp. przed pożarem i osobami postronnymi.

DO CZASU PRZYBYCIA STRAŻY POŻARNEJ

Akcją kieruje właściciel obiektu, zarządca lub pracownik ochrony, względnie osoba najbardziej energiczna i opanowana; po przybyciu jednostek Straży Pożarnej – kierujący działaniami ratowniczymi.

TELEFONY ALARMOWE

Telefon ratunkowy	112
Państwowa Straż Pożarna	998
Policja	997
Pogotowie ratunkowe	999

Podstawa prawna:

- Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. o ochronie przeciwpożarowej (Dz. U. z 2017 nr 0 poz. 736)
- § 4.2 pkt.3 Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 7 czerwca 2010 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz. U. z 2010 r. Nr 109, poz. 719).

Kraków, maj 2019

KANCLERZ
Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II
w Krakowie

zatwierdzono dnia

x
ks. mgr Andrzej Lichosy

~~Specjalista ds. bhp~~

~~Lukasz Michniak~~

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY OBSŁUDZE KOMPUTERA WYPOSAŻONEGO W MONITOR EKRAŃOWY

WARUNKI DOPUSZCZENIA PRACOWNIKA DO PRACY

1. Przeszkolenie bhp i ppoż., wstępne ogólne i instruktaż stanowiskowy, zapoznanie się z instrukcjami obsługi zgodnie z zatrudnieniem
2. Stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem o zdolności do pracy, wydanym przez lekarza uprawnionego do profilaktycznych badań lekarskich
3. Zatrudnienie kobiet dopuszczalne jest na warunkach określonych w K.P. oraz w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. z 2017 r. poz. 796)
4. Dostateczną wentylację pomieszczenia i urządzeń (wilgotność względna powietrza w pomieszczeniach przeznaczonych do pracy z monitorami ekranowymi nie powinna być mniejsza niż 40%)
5. Odległość oczu pracownika od ekranu monitora powinna wynosić 400÷750 mm

CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Zaplanować kolejność wykonywania poszczególnych czynności, przygotować potrzebne dokumenty i programy
2. Sprawdzić stan techniczny urządzeń i oświetlenia stanowiska, a w szczególności stan instalacji elektrycznej
3. Sprawdzić stan czytelności klawiatury (powierzchnia klawiatury powinna być matowa, a znaki na klawiaturze powinny być kontrastowe i czytelne)
4. Dostosować biurko, krzesło, podnózek do wymiarów swego ciała, ustawić odpowiednio uchwyt na dokument
5. Przygotować stanowisko robocze przez podłączenie do sieci zasilającej i wyświetlenie na ekranie dowolnej informacji
6. Ustawić ekran monitora względem źródeł światła tak, aby ograniczyć olśnienie i odbicia światła
7. Wyregulować jasność i kontrast monitora (ewentualnie zastosować filtr lub ekran ochronny)

CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY

1. Podczas wykonywania pracy zwracać uwagę tylko na wykonywane czynności
2. Zachowywać prawidłową pozycję ciała przy wykonywaniu pracy
3. Zapewnić przed klawiaturą wystarczającą przestrzeń dla podparcia rąk i dłoni

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Należy utrzymywać sprzęt elektryczny w należytym stanie
2. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia przewodów należy niezwłocznie je wymienić.
3. Wyłączyć zasilanie sprzętu
4. Uporządkować i sprzątnąć stanowisko pracy
5. Kopie bezpieczeństwa schować w ustalonym miejscu
6. Wytrzeć kurz miękką szmatką z powierzchni blatów, biurka, urządzeń i sprzętu
7. Zabezpieczyć urządzenia przed dostępem osób niepowołanych

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

1. Użytkowanie niesprawnego urządzenia zwłaszcza ze stwierdzonymi nieprawidłowościami podczas pracy urządzenia
2. Spożywanie posiłków podczas pracy przy komputerze
3. Palenie tytoniu w pomieszczeniach pracy z komputerem
4. Samowolne naprawianie urządzeń komputerowych, sprzętu i wyposażenia zasilanego energią elektryczną
5. Przechowywanie na stanowisku przedmiotów posiadających pole magnetyczne
6. Czyszczenia urządzeń wilgotnymi szmatkami bez odłączenia sprzętu od zasilania
7. Czyszczenia ekranu środkami nie przeznaczonymi do tego celu
8. Dopuszczenie do użytkowania komputera osób nieupoważnionych

UWAGI KOŃCOWE (SYTUACJE AWARYJNE)

1. Filtry i ekrany ochronne należy dobrać stosownie do typu i rodzaju monitora
2. Po przeciwnej stronie monitora, w linii prostej lampy katodowej, w bliskiej odległości nie może znajdować się stanowisko pracy innej osoby (dotyczy starszych typów monitorów)
3. Kobiety w ciąży mogą pracować bezpośrednio przy monitorze tylko za zgodą lekarza i zgodnie z jego zaleceniami
4. Gniazdko zasilające podlegają badaniom na skuteczność zerowania
5. Przy stałej pracy przy komputerze należy łączyć przemienne pracę związaną z obsługą

monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała - przy nie przekraczaniu 1 godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego lub co najmniej 5-minutową przerwę, wliczaną do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego

6. Pracodawca jest obowiązany informować pracowników o wszystkich aspektach ochrony zdrowia i bezpieczeństwa pracy na stanowiskach pracy, w tym o wynikach przeprowadzonej oceny oraz wszelkich środkach bezpieczeństwa i ochrony zdrowia

W przypadku powstania pożaru należy:

1. Ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia
2. Wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu
3. Zaalarmować straż pożarną
4. Powiadomić przełożonych o pożarze
5. Podjąć decyzję o ewakuacji ludzi
6. Przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego
7. Podczas akcji gaśniczej obowiązuje zasada podporządkowania się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą.

W przypadku zaistnienia wypadku:

1. Udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy
2. W razie potrzeby wezwać pomoc lekarską
3. Powiadomić przełożonych

W razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika, albo, gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego. Jeżeli powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa zagrożenia, o którym mowa, pracownik ma prawo oddalić się z miejsca zagrożenia, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. 1998 rok nr 148, poz. 973).

Kraków, maj 2019

zatwierdzono dnia

KANCLERZ
Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II
w Krakowie
ks. mgr Andrzej Lisbosyt

Specjalista ds. bhp
Łukasz Michniak

INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

Życie poszkodowanego w wypadku przy pracy lub powstałego w innych okolicznościach bardzo często zależy od postawy ratujących oraz znajomości udzielania pierwszej pomocy i ich energii. Obowiązek ten spoczywa na bezpośrednim przełożonym – nadzorze oraz osobach znajdujących się w otoczeniu osoby poszkodowanej. Osoby udzielające pierwszej pomocy nie powinny obawiać się odpowiedzialności karnej za niewłaściwe jej udzielenie. Przed prawem odpowiada tylko ta osoba, która tej pomocy nie udzieliła, bądź mogła to uczynić bez narażenia siebie i innych osób ratujących poszkodowanego.

Zaleca się stosowanie jednorazowych rękawiczek przez udzielających pomocy.

- PRZENOSZENIE POSZKODOWANEGO:** ciężko poszkodowanego należy przenieść w taki sposób, aby nie sprawiać bólu i nie spowodować pogorszenia jego stanu. Przenosić powinny trzy osoby ustawione z jednej strony, lub dwie osoby i trzecia ze strony przeciwnej pośrodku. Przyklękają na lewe kolano i wsuwają obie dłonie pod ciało poszkodowanego: jedna osoba – pod głowę i plecy, druga – pod krzyż i miednicę, trzecia pod uda i podudzia, przy czym jednocześnie podnoszą chorego opierając go o prawe uda, a następnie podnoszą do góry i składają go na nosze wysłane kocem.
- OPATRYWANIE RAN:** udzielający pierwszej pomocy powinni przede wszystkim dokładnie umyć ręce wodą z mydłem lub spirytusem czystym, lub przynajmniej zajadynować swoje palce. Dotykanie ran rękami nawet wymytmymi jest niedozwolone. Rany nie wolno przemywać wodą, środkami leczniczymi, zasypywać proszkami i smarować maściami, gdyż utrudniają one gojenie i przenoszą brud z powierzchni skóry do rany i mogą wywołać zakażenie. Na ranę nakładamy wyjałowiony materiał z pakietu opatrunkowego i nie należy dotykać go rękami na powierzchni, tylko chwycić za jego obrzeża, który przykładamy na ranę i owijamy bandażem. Czyszczenie ran z brudu, ziemi itp. Należy udać się do lekarza.
- TAMOWANIE KRWOTOKÓW:** w przypadku nacięcia, przebicia naczyń kończyn górnych i dolnych (rąk, nóg i stóp) należy kończyny górne zranione podnieść do góry i na ranę położyć wyjałowiony opatrunek i mocno przyciskać w ciągu 4-5 minut nie dotykając rany palcami. Kiedy krwawienie ustaje, należy przyłożyć jeszcze jeden opatrunek lub kawałek waty i ranę mocno owinąć bandażem.
Krwotok z dolnych kończyn wstrzymuje się przyciskając tętnicę biodrową do kości miednicowej, a ze stopy – przyciskając tętnicę znajdującą się na grzbiecie stopy. Na kończyny dolne nakładamy opatrunek wyjałowiony i podnosimy do góry.
Krwotok z nosa – poszkodowanego należy położyć lub posadzić, odchyliwszy mu lekko głowę ku tyłowi, rozpiąć kołnierz, nałożyć okład z zimnej wody, włożyć do nosa kawałek wyjałowionej gazy oraz uciskać nos palcami. Gazę umoczyć w wodzie utlenionej.
Krwotoki z ran twarzy wstrzymuje się przyciskając tętnicę szczękową do dolnego brzegu szczęki.
Krwotoki z czoła i skroni wstrzymuje się poprzez przyciskanie tętnicy skroniowej z przodu ucha
Krwawienie z dużych ran głowy wstrzymuje się przyciskając tętnicę do kręgów szyi, a z dołu pachowego i z barków, przyciskając tętnicę podobojczykową do kości w dole nadobojczykowym.
Na przedramieniu przyciska się tętnicę ramieniową, pośrodku ramienia od strony wewnętrznej. Po udzieleniu pierwszej pomocy, poszkodowanych z uszkodzonymi tętnicami należy przewieźć do Stacji Pogotowia Ratunkowego.
- ZŁAMANIA KOŚCI:** - dzielimy na otwarte i zamknięte.
Złamanie (pęknięcie) czaszki na skutek upadku na głowę lub uderzenia w głowę. Objawy nieprzytomności to utrata przytomności oraz krwawienie z uszu i ust. Należy wykonać zimny okład na głowę, przenieść na noszach, kocu, płaszczu itp., zapewnić spokój i skierować do szpitala.

Złamanie kręgosłupa. Silny ból w kręgosłupie, niemożność poruszania plecami. Podsunąć deskę o długości większej niż uszkodzony, aby przy przenoszeniu nie nastąpiło przeginięcie tułowia i uszkodzenie rdzenia kręgowego.

Złamanie i zwknięcie obojczyka objawia się bólem i znacznym obrzękiem w okolicach obojczyka. Włożyć do dołu pachowego zwitek waty, zgąć rękę pod kątem prostym, zawiesić na temblaku zrobionym z chustki i na uszkodzone miejsce nałożyć zimny okład.

Złamanie żeber objawia się silnym bólem przy oddychaniu, kaszlu, kichaniu i przy ruchach. Mocno obandażować klatkę piersiową lub dobrze ściągnąć ręcznikiem podczas wydechu. W przypadku stłuczenia lub zwknięcia, stosować zimne okłady z wody i mocno zabandażować. Miejsca stłuczonego nie jodynować, rozcierać lub smarować maściami.

Złamanie kończyn górnych i dolnych. W przypadku ręki należy ją unieruchomić za pomocą deski lub szyny tak, aby dwa sąsiadujące stawy uległy unieruchomieniu, zawiesić na temblaku i przymocować do tułowia.

Przy złamaniu i zwknięciu palców u rąk należy przymocować deseczkę na szerokość dłoni, zabandażować. Długość deseczki powinna być od końca palców do przedramienia.

Złamanie kończyn dolnych – należy unieruchomić na desce, na odcinku od pięty poza miednicę,

5. **USUWANIE OBCYCH CIAŁ Z OKA:** - przemyć oko czystą wodą. Nie wolno trzeć oczu. Usuwanie obcych ciał z oczu dokonuje lekarz okulista.
6. **OPARZENIA I stopnia** chłodzić czystą wodą przez co najmniej 10 minut i nałożyć wyjąłowany opatrunek. W przypadkach ciężkich oparzeń I i II stopnia nie wolno rozcinać pęcherzy, odrywać części ubrania przyklejonych do powierzchni oparzonej a miejsca oparzeń pokryć wyjąłowanym opatrunkiem i zorganizować transport do lekarza.
7. **ODMROŻENIA** występują w trzech stopniach. Lekkie odmrożenie I stopnia przy którym występuje utrata czucia i blednięcie skóry należy zastosować ciepłe okłady (ale nie gorące) lub kąpiele oraz ostrożnie masować ręką. Przy odmrożeniach II i III stopnia (z ciemnoczerwonymi lub sinymi oraz z pęcherzami) nie należy moczyć ani rozcierać odmrożonych miejsc oraz przekłuwać pęcherzy tylko przykryć miejsca odmrożone jałowym opatrunkiem, podać środek przeciwbólowy i szybko przewieźć chorego do szpitala.
8. **PORAŻENIE PRĄDEM** – uwolnić uszkodzonego spod działania prądu, przez wyłączenie napięcia wyłącznikiem, wykręcenie wszystkich bezpieczników, przecięcie przewodów lub odciążenie porażonego w sposób bezpieczny dla ratującego. Jeżeli porażony jest przytomny, należy ułożyć go wygodnie, zapewnić spokój, okryć i podać do picia ciepły napój. Jeżeli porażony jest nieprzytomny ale ma zachowany oddech i krążenie położyć go wygodnie, odchylając maksymalnie głowę do tyłu (język nie może blokować krtani), oraz niezwłocznie wezwać pogotowie. Jeżeli porażony znajduje się w stanie śmierci pozornej, przystąpić niezwłocznie do wykonywania sztucznego oddychania oraz zewnętrznego masażu serca. Zabiegi te wykonuje się do przybycia lekarza względnie do momentu odzyskania świadomości przez porażonego.
9. **OMDLENIA** - chorego, który utracił przytomność, spowodowaną przejściowym niedokrwieniem mózgu, należ ułożyć na wznak, rozluźnić ubranie, unieść jego nogi do góry na wysokość około 25 cm i zapewnić dopływ świeżego powietrza. Jeśli po kilku minutach objawy ustąpią, pomagamy choremu wstać.
10. **NAPAD PADACZKOWY** – (epilepsja) objawia się dużymi drgawkami ciała, utratą przytomności, pianą na ustach, samowolnym oddaniem moczu. Należy chorego ułożyć na wznak podkładając pod głowę np. koc oraz wsunąć między zęby waleczek z chusteczki lub ręcznika. Rozluźnić także ubranie i zapewnić po napadzie spokój.
11. **POSTANOWIENIA KONCOWE:** - każdy pracownik obiektu obowiązany jest znać i w przypadku potrzeby przestrzegać wskazania niniejszej instrukcji a obowiązuje z dniem zatwierdzenia.

Kraków, maj 2019

KANCLERZ
Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II
w Krakowie,

ks. mgr Andrzej Licbosy

zatwierdzono dnia

Specjalista ds. bhp

Lukasz Michniak

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY POSTĘPOWANIA Z SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI

UWAGI OGÓLNE

1. Warunkiem dopuszczenia do pracy z substancjami chemicznymi jest:
 - ukończony 18 rok życia,
 - badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania pracy na stanowisku pracy, na którym używa się substancji niebezpiecznych,
 - ukończone szkolenie bhp
2. W celu zabezpieczenia prawidłowego i bezpiecznego procesu stosowania substancji niebezpiecznych przez pracownika należy zapoznać go z kartami charakterystyki,
3. Do pracy należy przystąpić wypoczętym, trzeźwym, ubranym w odzież roboczą, a także należy używać środków ochrony indywidualnej a przewidzianych przez karty charakterystyki substancji niebezpiecznej - jeżeli są wymagane z uwagi na stopień zagrożenia,
4. Znać i przestrzegać przepisy oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, a także przepisy przeciwpożarowe. Legitymować się ukończeniem, co najmniej szkolenia wstępnego ogólnego oraz instruktażu stanowiskowego,
5. Mieć stan zdrowia potwierdzony badaniami profilaktycznymi i orzeczeniem o zdolności do pracy zgodnie z zatrudnieniem.

CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Do stosowania substancjami niebezpiecznymi należy przystąpić wyłącznie po zabezpieczeniu się w środki ochrony indywidualnej – zgodnie z wymogami określonymi w karcie charakterystyki,
2. Miejsce składowania substancji niebezpiecznych należy odgrodzić od dostępu osób postronnych,
3. Miejsce składowania należy zabezpieczyć przed ewentualnym uszkodzeniem zbiorników oraz wylaniem substancji na otoczenie,
4. Zgłosić przełożonemu wszelkie dostrzeżone nieprawidłowości i zagrożenia mogące mieć wpływ na bezpieczeństwo pracy,
5. Pracownik powinien niezwłocznie powiadomić przełożonego o ewentualnych nieprawidłowościach w pracy celem ich usunięcia. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, co do bezpiecznego wykonania powierzonego zadania, wysłuchać wskazówek i instruktażu bezpośredniego przełożonego i dostosować się do jego poleceń.

Sposób składowania danej substancji jest określony w karcie charakterystyki produktu.

CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY

1. W przypadku rozlania się (wysypania) substancji niebezpiecznej należy ją niezwłocznie uprzątnąć do specjalnie przygotowanego pojemnika, a miejsce, gdzie nastąpiło rozlanie (rozsypanie), zneutralizować w sposób podany przez wytwórcę,
2. Wszelkie prace związane z obsługą substancji niebezpiecznej należy wykonywać w rękawicach ochronnych,
3. Przy bezpośrednim kontakcie pracownika z substancjami niebezpiecznymi należy niezwłocznie przemyć bieżącą wodą te części ciała, na których nastąpiło rozlanie (rozsypanie) substancji niebezpiecznej, a w przypadku zagrażającym zdrowiu lub życiu zwrócić się niezwłocznie do lekarza,
4. Po każdorazowym kontakcie z substancjami niebezpiecznymi należy dokładnie umyć ręce.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

1. Spożywanie posiłków przy wykonywaniu prac z użyciem substancji niebezpiecznych,
2. Używanie otwartego ognia i palenie tytoniu przy wykonywaniu wszelkich prac w kontakcie z tymi substancjami,
1. Pozostawienie substancji niebezpiecznej w uszkodzonym zbiorniku lub w sposób stwarzający zagrożenie dla osób postronnych,
2. Składowanie substancji niebezpiecznych w odległości mniejszej niż 0,5 m od instalacji grzewczych i lamp oświetleniowych oraz przewodów elektrycznych o napięciu powyżej 1 kV,
3. Dostęp klientów do szafy z przechowywanymi substancjami,
4. Przechowywanie substancji w nieoznaczonych pojemnikach oraz w ich rodzaju niezgodnym z daną substancją, co stanowi Kart Charakterystyki,
5. Przechowywane w pomieszczeniach lub szafkach nie oznaczonych, że znajdują się w nich substancje niebezpieczne.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Substancję niebezpieczną po wykonaniu pracy należy zawsze odłożyć na wyznaczone miejsce,
2. Zamknąć szafę lub pomieszczenie z przechowywanymi substancjami,
3. Środki ochrony indywidualnej należy odłożyć w wyznaczone miejsce,
4. Uporządkować stanowisko pracy,
5. Bezwzględnie umyć ręce.

UWAGI KOŃCOWE

1. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa przy wykonywaniu pracy pracownik ma prawo przerwać ją i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji,
2. Pracownik używający substancji niebezpiecznych jest obowiązany do dbania o środki ochrony indywidualnej oraz po zakończeniu pracy o odłożenie ich w wyznaczone miejsce,
3. Każdy zaistniały wypadek przy pracy należy zgłosić swojemu przełożonemu oraz zabezpieczyć stanowisko pracy przed dostępem osób niepowołanych, uruchomieniem lub zmianą położenia urządzeń technicznych lub innych przedmiotów.

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA AWARII

- udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy,
- w razie potrzeby wezwać pomoc lekarską,
- powiadomić przełożonych.

W razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika, albo, gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego. Jeżeli powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa zagrożenia, o którym mowa, pracownik ma prawo oddalić się z miejsca zagrożenia, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Specjalista ds. bhp
Łukasz Michniak

KANCLERZ
Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II
w Krakowie
ks. mgr Andrzej Licbosy

maj 2019 r.