

**Zarządzenie Rektora
Akademii Górnośląskiej im. Wojciecha Korfańtego w Katowicach
z dnia 30 listopada 2024 roku**

NR 11/11/2024

**w sprawie wprowadzenia regulaminu i instrukcji dotyczących bezpieczeństwa i higieny
pracy**

Działając na podstawie art. 27 ust. 3 pkt. 4) Statutu Akademii Górnośląskiej im. Wojciecha Korfańtego w Katowicach, zarządzam co następuje:

§ 1

Wprowadza się następujący regulamin i instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy:

1. Instrukcja BHP w sali wykładowej i wykładowej,
2. Regulamin pracowni komputerowej,
3. Instrukcja przeciwpożarowa ogólna,
4. Instrukcja BHP ogólna,
5. Instrukcja pierwszej pomocy medycznej w nagłych wypadkach zagrażających życiu,
6. Instrukcja BHP przy wykonywaniu prac administracyjno – biurowych,
7. Instrukcja postępowania w przypadku porażenia prądem elektrycznym,
8. Instrukcja BHP na stanowisku pracy z komputerem i drukarką,
9. Instrukcja przy obsłudze niszczarki dokumentów.

Dokumenty wymienione w pkt 1–9 stanowią odpowiednio załączniki nr 1–9 do niniejszego Zarządzenia.

§ 2

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

AKADEMIA GÓRNOŚLĄSKA
Im. Wojciecha Korfańtego w Katowicach
REKTOR


dr Marta Adamczyk



Instrukcja BHP w sali wykładowej i ćwiczeniowej

1. Sale wykładowe i ćwiczeniowe są otwarte.
2. Prowadzący zajęcia ma obowiązek sprawdzenia, czy warunki prowadzenia zajęć nie stanowią zagrożenia dla bezpieczeństwa uczestników.
3. W przypadku stwierdzenia nieodpowiednich warunków bezpieczeństwa w sali wykładowej lub ćwiczeniowej, prowadzący zajęcia zobowiązany jest zgłosić ten fakt w celu ich niezwłocznego usunięcia.
4. Przed rozpoczęciem zajęć zaleca się przewietrzenie pomieszczenia.
5. Sprzęt oraz wyposażenie znajdujące się w sali stanowią własność AG. Za ich użytkowanie i stan techniczny podczas zajęć odpowiada prowadzący zajęcia, który zobowiązany jest zgłaszać wszelkie zauważone usterki.
6. Przed rozpoczęciem zajęć uczestnicy zajęć powinni zostać zapoznani z ich przebiegiem oraz z zasadami bezpieczeństwa i środkami ostrożności niezbędnymi do prawidłowego wykonania zadań.
7. Wykonywanie ćwiczeń oraz uruchamianie urządzeń może odbywać się wyłącznie na polecenie prowadzącego zajęcia.
8. Zabrania się korzystania z uszkodzonych urządzeń i przyrządów.
9. Zabronione jest samodzielne dokonywanie napraw sprzętu elektrycznego, w tym m.in. przedłużaczy czy komputerów.
10. Na terenie sali wykładowej i ćwiczeniowej obowiązuje zakaz spożywania posiłków oraz palenia.
11. Uczestnicy zajęć po ich zakończeniu zobowiązani są do uporządkowania swojego stanowiska.



1. Osobą odpowiedzialną za całość sprzętu i oprogramowania pracowni w czasie wyznaczonych godzin zajęć jest prowadzący ćwiczenia.
2. Za indywidualne komputerowe stanowisko pracy odpowiedzialność ponoszą jego użytkownicy w trakcie odbywania ćwiczeń.
3. Za zniszczenie sprzętu lub oprogramowania odpowiedzialne są osoby korzystające z danego stanowiska komputerowego, ze wszelkimi tego konsekwencjami, także materialnymi.
4. W pracowni mogą przebywać jedynie studenci należący do grupy dziekańskiej, która w danym czasie ma wyznaczone planem zajęć ćwiczenia.
5. Wykładowca może w wyjątkowych przypadkach wyrazić zgodę na korzystanie z pracowni przez studentów z innych grup dziekańskich pod warunkiem spełnienia wymagań podanych w pkt. 2 Regulaminu.
6. Zabrania się wnoszenia do pomieszczeń pracowni jedzenia i napojów oraz spożywania posiłków w jej obrębie.
7. Zabrania się uruchamiania oprogramowania, które nie znajduje się w wyposażeniu pracowni.
8. Zabrania się dokonywania jakichkolwiek prób łamania zabezpieczeń systemów komputerowych oraz działań powodujących zniszczenie lub zniekształcenie danych bądź uniemożliwienie pracy na danym stanowisku (np. rozłączanie instalacji sieci elektrycznej/komputerowej, odłączanie peryferii komputerowych).
9. Użytkownicy zobowiązani są do zgłoszenia faktu kończenia pracy i przekazania stanowiska komputerowego prowadzącemu zajęcia.



Z problemem bezpieczeństwa związana jest także ochrona antywirusowa, ochrona praw autorskich oraz szeroko rozumiana ochrona danych na nośnikach komputerowych.

W związku z powyższym istnieje bezwzględny zakaz uruchamiania i instalowania oprogramowania nie będącego na wyposażeniu komputerów w pracowni. Dotyczy to w szczególności oprogramowania, do którego Uczelnia nie posiada praw licencyjnych na użytkowanie oraz oprogramowania mogącego działać niszcząco na system komputerowy.

Zakazuje się także wszelkiej działalności ukierunkowanej na złamanie zabezpieczeń systemu (hacking). Zgodnie z obowiązującym prawem niestosowanie się do powyższych wymogów jest przestępstwem.

W stosunku do studentów nie stosujących się do postanowień niniejszego regulaminu będą przez wykładowców wyciągane konsekwencje w postaci niezaliczenia przedmiotu.

Rozpoczynanie pracy

Włączyć zasilanie komputera i monitora. Po załadowaniu systemu nastąpi automatyczne zalogowanie i system będzie gotowy do pracy.

Kończenie pracy

Aby poprawnie zakończyć pracę (sesję) należy zamknąć system wykorzystując właściwą opcję dostępną z menu Start systemu operacyjnego. Po chwili oczekiwania, gdy system zapisze wszystkie potrzebne informacje, komputer zostanie automatycznie wyłączony.

Przekazywanie stanowiska

Po zakończeniu ćwiczeń należy zgłosić prowadzącemu zajęcia fakt przekazania stanowiska. Prowadzący winien sprawdzić, czy stanowisko jest sprawne, a wszelkie zauważone problemy ze sprzętem lub oprogramowaniem zobowiązany jest przekazać do Działu Informatyki lub w Dziale administracji.

UWAGA! Po wyłączeniu komputera lub po restarcie systemu operacyjnego zawartość konta komputera zostaje przywrócona do ustawień pierwotnych co wiąże się z utratą plików powstałych podczas korzystania z komputera.

INSTRUKCJA PRZECIWPOŻAROWA OGÓLNA

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 punkcie 1 obowiązane są zaznajomić pracowników z przepisami przeciwpożarowymi, a w szczególności z:
 - instrukcją bezpieczeństwa pożarowego,
 - instrukcją technologiczno-ruchową,
 - sposobami alarmowania na wypadek pożaru,
 - rozmieszczeniem i obsługą urządzeń przeciwpożarowych i gaśnic,
 - 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 przepisów przeciwpożarowych, co w szczególności wiąże się z **zakazem**:
 - używania otwartego ognia i palenia tytoniu w miejscach, gdzie jest to zabronione, np. w strefie zagrożenia wybuchem,
 - 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,
 - 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 10 m,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 stopni C, oraz linii kablowych o napięciu powyżej 1 kV, przewodów uziemiających oraz przewodów odprowadzających instalacji piorunochronnej, oraz czynnych rozdzielnic prądu elektrycznego przewodów elektrycznych siłowych i gniazd wtykowych siłowych o napięciu powyżej 400V,

- użytkowania elektrycznych urządzeń grzewczych (piecyki, kuchenki, podgrzewacze) ustawionych bezpośrednio na podłożu palnym, z wyjątkiem urządzeń eksploatowanych zgodnie z warunkami określonymi przez producenta,
- 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,
- instalowania opraw oświetleniowych oraz osprzętu instalacji elektrycznych, jak: wyłączniki, przełączniki, gniazda wtyczkowe bezpośrednio na podłożu palnym, jeżeli ich konstrukcja nie zabezpiecza ich podłoża przed zapaleniem,
- naprawy bezpieczników energii elektrycznej,
- 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,
- składowania materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej służącej ewakuacji lub umieszczania przedmiotów na tych drogach w sposób zmniejszający ich szerokość albo wysokość poniżej wymaganych wartości,
- zamykania drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie,
- 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 kurków głównych instalacji gazowej,
 - * gaśnic,
- składowania na stanowisku pracy materiałów w ilości przekraczającej dobowe zapotrzebowanie lub produkcję,
- 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 o temperaturze zapłonu poniżej 55 stopni 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,
- 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 wymaganiami ustawy z 24.08.1991r. o ochronie przeciwpożarowej (Dz. U. z 2002r. Nr 147 poz. 1229 z późniejszymi zmianami), oraz §4.2 Rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 kwietnia 2006 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz. U. Nr 80, poz. 563).

Specjalista ds. BHP

Mgr Aneta Gawlas

.....

(opracował)

AKADEMIA GÓRNOŚLĄSKA
Im. Wojciecha Korfańtego w Katowicach
REKTOR


dr Marta Adamczyk

.....

(zatwierdził)

INSTRUKCJA BHP OBOWIĄZUJĄCA WSZYSTKICH PRACOWNIKÓW

ABY UNIKNĄĆ WYPADKU KAŻDY ZATRUDNIONY PRACOWNIK POWINIEN ZNAĆ I PRZESTRZEGAĆ OGÓLNYCH PRZEPISÓW BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY OBOWIĄZUJĄCYCH W PRZEDSIĘBIORSTWIE

1. Zapoznać się z regulaminem pracy, regulaminem dyscypliny pracy i przestrzegać przepisów w nich zawartych.
2. Poruszać się po terenie zakładu wyłącznie drogami wyznaczonymi do tego celu, a specjalnie strzec się przy przechodzeniu dróg i torów kolejowych.
3. Drogi i przejścia przez hale wydzielone oraz biegnące obok stanowiska pracy, utrzymywać w należyтым porządku, nie zarzucać materiałem lub odpadkami.
4. Przy niebezpiecznych pracach obowiązkowo używać sprzętu ochrony osobistej, jak: okulary ochronne, siatki, maski, zasłony, pasy bezpieczeństwa itp.
5. O zauważonym niebezpieczeństwie zagrażającym życiu pracowników niezwłocznie zawiadomić przełożonego.
6. Walczyć ze złą organizacją pracy.
7. Podejmując pracę na: rusztowaniach, dachach, drabinach, przy zbiornikach pod ciśnieniem, gazach i kwasach, gdzie łatwo o wypadek, należy stosować wszelkie środki ostrożności przed: upadkiem z wysokości, wybuchem, zatruciem lub poparzeniem.
8. Miejsce pracy oraz powierzone sobie maszyny, urządzenia, narzędzia, przyrządy utrzymywać w czystości, porządku i stanie zdolnym do pracy. Ewentualne niedomagania oraz przeszkody zgłaszać władzom zwierzchnim (brygadziście, mistrzowi, kierownikowi).
9. Przed przystąpieniem do pracy narzędzia i przyrządy zbadać, a uszkodzone oddać na czas do naprawy by zapobiec całkowitemu ich zniszczeniu lub ewentualnemu wypadkowi.
10. Zapoznać się z maszyną, narzędziami i urządzeniami technicznymi znajdującymi się na stanowisku pracy oraz przestrzegać bezpiecznych metod pracy na tych maszynach i urządzeniach.
11. Używać przyrządów usprawniających i zabezpieczających zgodnie z ich przeznaczeniem; w razie niepewności zwrócić się do bezpośredniego przełożonego.

12. Szczegółowo znać przepisy BHP dotyczące stanowiska pracy oraz obsługiwanych maszyn i urządzeń.
13. Dbać o higienę osobistą i ogólną.
14. Przy poruszaniu się po terenie budowy zwrócić uwagę na ruch dźwigów, nie przechodzić pod nimi w momencie przenoszenia ładunków, ani nie zatrzymywać się pod wiszącymi ciężarami.
15. Przy pracy na obrabiarkach ściśle stosować się do przepisów BHP tzn. usunąć wystające części ubrania (krawat, szalik), rękawy mieć opięte lub podwinięte, włosy na głowie zabezpieczyć siatką ochronną.
16. W razie wypadku natychmiast udać się do punktu opatrunkowego, a następnie zgłosić wypadek swojemu przełożonemu.
17. Aby uniknąć wypadków podczas pracy w zespole, nie działać na własną rękę lecz porozumiewać się z przełożonym.
18. Zgłaszać wnioski i uwagi mogące podnieść bezpieczeństwo pracy.
19. Utrzymywać porządek i czystość w pomieszczeniach higieniczno-sanitarnych, szatniach, świetlicy i umywalni.

PAMIĘTAJ, ŻE WYPADKI PRZY PRACY POWODUJĄ DUŻE STRATY GOSPODARCZE I SPOŁECZNE. W ZWIĄZKU Z TYM DLA ZAPEWNIENIA BEZPIECZEŃSTWA PRACY W MYŚL PRZEPISÓW BHP ZABRANIA SIĘ PRACOWNIKOWI:

1. Rozpoczynania i prowadzenia rozmów przy pracy, gdyż to odwraca uwagę od wykonywanych czynności.
2. Wywoływania na terenie zakładu pracy awantur i bójek, robienia złośliwych żartów i nietaktownego postępowania ze współpracownikami.
3. Rozpoczynania i wykonywania prac, których nie zlecił przełożony.
4. Uruchamiania i obsługiwania maszyn innych niż wyznaczone.
5. Usuwania istniejących ochron i zabezpieczeń przy maszynach czy innych urządzeniach, oczyszczania maszyn i urządzeń będących w ruchu.
6. Przechodzenia pod ciężarami przewożonymi lub zawieszonymi na łańcuchach czy linach (ruch dźwigów).
7. Chodzenia po torach kolejowych. Poruszanie się po torach dozwolone jest tylko pracownikom brygady terenowej i osobom posiadającym specjalne zezwolenie.
8. Przechodzenia w drodze do pracy i z pracy przez hale obcych wydziałów z pominięciem dróg wyznaczonych na przejścia.
9. Wychodzenia bez potrzeby i zezwolenia na inne wydziały, w których nie jest się zatrudnionym.
10. Palenia tytoniu i wchodzenia z niebezpiecznym światłem do pomieszczeń oznaczonych napisem „palenie wzbronione”.
11. Rzucania zapalek i niedopałków, plucia na podłogę, zaśmiecania terenu zakładu innymi odpadkami.

12. Pracowania na wysokości bez zastosowania właściwych zabezpieczeń jak: pasy bezpieczeństwa, zabezpieczone drabiny, rusztowania.
13. Czepiania się i wskakiwania na będące w ruchu pojazdy: wagony, samochody, wózki elektryczne, wozy konne itp.
14. Jeżdżenia na stopniach wagonów lub parowozu szczególnie w czasie przejazdu przez bramę.
15. Siadania na: krawędzi skrzyni samochodu, przyczepy, stopniu, zderzaku, dyszlu, podczas jazdy.
16. Przechodzenia pod wagonami lub przez schodki i zderzaki wagonów.
17. Czepiania się wagoników, suwnic i dźwigów będących w ruchu.
18. Samodzielnego reperowania uszkodzonych narzędzi i urządzeń. Do tych prac są wyznaczeni specjaliści pracownicy.
19. Zakładania tarcz szlifierskich nie będąc upoważnionym do tych czynności.
20. Dotykania przewodów elektrycznych, gazowych, silników i urządzeń, nawet gdyby nie znajdowały się w ruchu pod napięciem.
21. Spożywania na terenie zakładu pracy napojów alkoholowych oraz przychodzenia do pracy w stanie nietrzeźwym.
22. Samodzielnego naprawiania uszkodzonych urządzeń elektrycznych (lamp, kontaktów, wyłączników i przełączników, bezpieczników itp.). Prace te wykonują wezwani elektromonterzy.
23. Składowania materiałów w odległości mniejszej niż 1,5 m od wytyczonych dróg i przejść przez hale oraz od torów kolejowych.
24. Stosowania niebezpiecznych metod pracy.
25. Dźwigania ciężarów ponad 50 kg na jedną osobę oraz 80 kg na dwie osoby.
26. Dźwigania ciężarów ponad własne siły. Kobietom i młodocianym nie wolno podnosić i przenosić ciężarów ponad obowiązujące normy.
27. Samowolnego wchodzenia na wysokość, wychylania się poza poręcz i balustrady, pozostawiania na górze narzędzi, materiałów itp.
28. Pozostawiania zrzuconych pasów na wałkach, pędnicach; założyć pas na haku lub podtrzymać.
29. Nakładania i zrzucania pasów rękami podczas ruchu.
30. Dotykania pasów, lin, wałów, kół, przyrządów i urządzeń będących w ruchu.
31. Zdejmowania ochron siatkowych z lamp przenośnych, szczególnie przy pracach montażowych.
32. Staczania beczek i ciężarów bez zachowania niezbędnych środków ostrożności.
33. Ładowania wagonów, wagoników, wózków, platform zbyt wysoko, lub tak, że środek ciężkości znajduje się poza śladami kół.
34. Stosowania na terenie zakładu szybszego tempa jazdy niż 10 km/h.
35. Rozpędzania wózków i wagoników zwłaszcza przy braku hamulca.
36. Pozostawiania niebezpiecznych ścian i dołów przy robotach ziemnych.

POLECA SIĘ NATOMIAST ABY KAŻDY PRACOWNIK:

1. Żądał zatrzymania maszyn, silnika, względnie wyłączenia pędni z ruchu, kiedy trzeba wykonać rękoma jakiejkolwiek czynności w instalacji pędnej lub między maszynami.
2. Zabezpieczał maszynę przeznaczoną do naprawy w ten sposób, aby sama nie mogła się włączyć, a także zawieszał znaki ostrzegające, iż tej maszyny nie wolno uruchamiać.
3. Dawał wyraźny sygnał przy uruchamianiu i zatrzymywaniu pędu.
4. Po usłyszeniu sygnału ostrzegawczego natychmiast usuwał się z zagrożonego miejsca.
5. Meldował przełożonym o zauważonych brakach i niedociągnięciach w zakresie BHP na stanowisku pracy.
6. Zawiadamiał natychmiast swych zwierzchników o każdym wypadku przy pracy, w drodze do pracy, w czasie powrotu do domu. W razie spóźnionego zgłoszenia działań ubezpieczeń może odmówić wypłaty odszkodowania z powodu przedawnienia.
7. Ściśle stosował się do przepisów przeciwpożarowych obowiązujących na terenie zakładu pracy.

Specjalista ds. BHP

Mgr Aneta Gawlas

(opracował)

AKADEMIA GÓRNOŚLĄSKA
im. Wojciecha Korfańtego w Katowicach
REKTOR


dr Marta Adamczyk

(zatwierdził)

INSTRUKCJA BHP

INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY MEDYCZNEJ W NAGŁYCH WYPADKACH ZAGRAŻAJĄCYCH ŻYCIU

UWAGI OGÓLNE

Szansa na przeżycie ofiar wypadków, osób ulegających nagłym zachorowaniom zależy w pierwszej kolejności nie od kwalifikowanych służb ratowniczych, lecz od natychmiastowej pomocy udzielonej przez świadków znajdujących się w miejscu zdarzenia. Nawet ciężko poszkodowani z zaburzeniami oddychania, zatrzymaniem krążenia, krwotokami, w stanie wstrząsu pourazowego, mogą zostać uratowani, o ile podejmiemy niezwłoczne działania podtrzymujące życie poszkodowanego. Nie są to specjalnie skomplikowane działania, z reguły nie wymagają leków i przyrządów, potrzeba tylko minimum wiadomości i dobrej woli ze strony przypadkowego ratownika.

1. POSTĘPOWANIE NA MIEJSCU WYPADKU

- Zachowaj spokój.
- Zorientuj się, ile jest ofiar i jakie odniosły obrażenia (szybka kwalifikacja).
- O ile to możliwe, nie opuszczając miejsca wypadku wezwij pomoc. Numery ratunkowe to **999 i 112** (komórkowy). W wypadkach wymagających także ratownictwa technicznego, chemicznego (np. zakleszczenie w pojeździe, urządzeniu mechanicznym, skażenie substancją trującą) wzywamy również Straż Pożarną (**998**).
- Wzywając pogotowie ratunkowe, określ **miejsce zdarzenia, liczbę ofiar, rodzaj obrażeń i stan ogólny**.
- Nigdy nie rozłączamy się bez polecenia dyspozytora PR.
- Niezwłocznie zajmij się najcięższymi stanami zagrażającymi życiu (zatrzymanie oddychania i krążenia, krwotoki, wstrząs).
- Nie zostawiaj poszkodowanych bez opieki.
- Nie przerywaj działań ratunkowych do momentu przybycia fachowego personelu medycznego i przejęcia przez nich akcji.
- Przemieszczanie z miejsca wypadku, transport prowizoryczny podejmujemy wyłącznie w razie uzasadnionej konieczności ewakuacji.

2. JAK POSTĘPOWAĆ Z POSZKODOWANYM?

- Sprawdź, czy jest on przytomny, czy oddycha, tym samym czy ma zachowane krążenie krwi, czyli najistotniejsze cechy decydujące o przeżyciu. Jeżeli jest nieprzytomny, natychmiast wezwij pomoc pogotowia. Osoba nieprzytomna nie porusza się, nie reaguje na nasz głos, na dotyk.

Nigdy nie potrząsamy osobą nieprzytomną, nie klepiemy po twarzy, to błędne postępowanie.

– Sprawdź, czy oddycha. Można to zrobić, przystawiając ucho do ust i nosa poszkodowanego i nasłuchując wydechu poszkodowanego lub obserwując ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha.

– Jeżeli poszkodowany ma zachowane własne krążenie krwi i oddychanie, a jest nieprzytomny, staraj

się go ułożyć na boku w pozycji bezpiecznej (o ile nie ma innych obrażeń ciała wymagających opatrzenia).

Pozycja bezpieczna na boku (pozycja boczna ustalona) polega na ugięciu obu nóg w kolanach i biodrach, odchyleniu głowy do tyłu i podłożeniu pod twarz dłoni obu rąk. Ułożenie takie zapobiega

zachłyśnięciu i niedrożności dróg oddechowych nieprzytomnego.

– Jeżeli poszkodowany nie oddycha, spróbuj udrożnić drogi oddechowe. Odchyl głowę do tyłu, unieś żuchwę, usuń ewentualne ciała obce z jamy ustnej (obluzowane protezy zębowe, ziemia, guma do żucia, itp.).

– Jeżeli drogi oddechowe są wolne, należy sprawdzić najpierw, czy powrócił oddech. Jeżeli oddech nie powrócił, trzeba rozpocząć pośredni masaż serca oraz oddychanie zastępcze („sztuczne”). Jeżeli nie podejmie się działań ratowniczych, to po **4 minutach** bezpowrotnie umiera mózg poszkodowanego.

3. POŚREDNI MASAŻ SERCA

– Ułóż osobę ratowaną na twardym, równym podłożu na plecach,

– Ratownik układa swoje dłonie na dolnej połowie mostka i nie odrywając ich, rytmicznie uciska klatkę piersiową tak, aby uchylała się o 3–5 centymetrów.

– Po każdym 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy zastępcze. Częstość uciskania klatki piersiowej powinna wynosić 100 na minutę.

– Utrzymując drożność, wdmuchuj swoje powietrze wydechowe do ust lub nosa, 2 wdechy, tak aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego. Jeżeli dysponujesz tzw. maseczką do sztucznego oddychania, należy oddychać poprzez nią.

– Pośredni masaż serca należy kontynuować do przybycia zespołu pogotowia ratunkowego lub powrotu własnej czynności serca (np. poszkodowany poruszy się, zacznie oddychać).

4. JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU ZRANIENIA?

– Krwawiące miejsce, ranę (po odsłonięciu, rozcięciu ubrania) powinniśmy ucisnąć poprzez czystą gazę, materiał (część ubrania). Z wyjątkiem amputacji urazowych nie stosujemy opasek uciskowych powyżej rany (pasków, linek).

– Ranną kończynę dobrze jest unieść powyżej poziomu ciała.

– Osobę zranioną w głowę ułożyć w pozycji półsiedzącej, nie uciskając, delikatnie osłonić ranę opatrunkiem.

– Rany klatki piersiowej poza opatrunkiem należy uszczelnić folią i plastrem (zabezpieczenie przed powstaniem odmy opłucnowej). Do opatrunków nie stosujemy waty ani ligniny bezpośrednio na ranę.

– Oparzenia należy schłodzić (obficie) zimną wodą i następnie przykryć jałowym opatrunkiem. Nie

powinno się smarować oparzeń żadnymi maściami, kremami, polewać środkami dezynfekcyjnymi

(zwłaszcza nie spirytusem!). Nie wolno odrywać spalonych fragmentów ubrania, przerywać pęcherzy, stosować „preparatów” roślinnych i zwierzęcych. W przypadku oparzeń chemicznych przed polaniem

wodą rozważmy, czy nie jest to substancja reagująca z wodą, wtedy najpierw należy mechanicznie usunąć nadmiar i dopiero chłodzić wodą.

– O urazie głowy i kręgosłupa szyjnego mogą świadczyć zaburzenia świadomości, rany głowy i szyi,

drgawki, porażenia ruchowe, zaburzenia czucia. Jeżeli okoliczności zmuszają nas do przenoszenia takich osób, to starajmy się unikać poruszania głową i szyją. Można stabilizować głowę np. wałkami z ubrania. Przenosić na nosze należy w cztery osoby, równomiernie unosząc ciało bez zginania i rotacji.

5. DZIAŁANIA PO USTABILIZOWANIU SYTUACJI

Jeżeli osiągniemy stan względnej stabilizacji, należy:

- zapewnić poszkodowanemu minimum komfortu oczekiwania na pomoc medyczną,
- chronić poszkodowanego przed utratą ciepła, kontroluj nadal funkcje życiowe (krążenie krwi, oddychanie, przytomność),
- kontrolować opatrunki,
- utrzymywać kontakt słowny z przytomnymi.

6. WSTRZĄS POURAZOWY

Występuje często z pewnym opóźnieniem po wypadku. Objawy wstrząsu pourazowego:

- słabnące tętno poszkodowanego,
- rozszerzenie źrenic,
- spłylenie i przyspieszenie oddechu,
- błądność i schłodzenie skóry,
- zimny pot,
- niepokój lub senność.

Ochrona, opóźnianie postępowania wstrząsu to:

- zapewnienie spokoju,
- ochrona przed utratą ciepła (folia NRC),
- ograniczenie bólu (opatrunki, unieruchomienie złamań),
- opanowanie krwotoków,
- uniesienie kończyn powyżej poziomu serca.

7. ZAWARTOŚĆ STANDARDOWEJ APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

1. Opakowanie
2. Latarka
3. Nożyczki lub nóż
4. Gaza opatrunkowa sterylna 3 op. + opatrunek osobisty
5. Bandaż elastyczny 2 op.
6. Chusta trójkątna 2 szt.
7. Opatrunki hydrożelowe WaterJel 2op. 20 × 20 cm.
8. Codofix 2–3 rozmiary (elastyczna siatka opatrunkowa)
9. Agraiki 4 szt.
10. Maseczka do zastępczej wentylacji

11. Rękawiczki gumowe 3 pary
12. Folia termoizolacyjna (NRC)
13. Plaster zwykły
14. Plastry z opatrunkiem (kilka rozmiarów)
15. Instrukcja pierwszej pomocy.

Specjalista ds. BHP

Mgr Aneta Gawlas

(opracował)

AKADEMIA GÓRNOŚLĄSKA
Im. Wojciecha Korfańtego w Katowicach
REKTOR


dr Marta Adamczyk

(zatwierdził)

INSTRUKCJA BHP PRZY WYKONYWANIU PRAC ADMINISTRACYJNO- BIUROWYCH

UWAGI OGÓLNE

Prace administracyjno-biurowe wykonywać mogą pracownicy posiadający szkolenie wstępne i okresowe bhp oraz aktualne badania lekarskie, po zapoznaniu z instrukcjami bhp i instrukcjami użytkownika urządzeń, które będą obsługiwali podczas pracy.

OPIS STANOWISKA PRACY

Stanowisko do pracy administracyjno-biurowej powinno spełniać następujące wymagania:

1. Zastosowany rodzaj stołu powinien zapewniać wygodną pracę, powinien posiadać matową powierzchnię, która zabezpiecza przed odbiciami światła.
2. Stanowisko powinno być wyposażone w wygodne krzesło. W przypadku pracy na komputerze Krzesło powinno spełniać wymogi określone w rozporządzeniu w sprawie warunków pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe.
3. Oświetlenie światłem dziennym i elektrycznym nie powinno powodować odbić.
Światło Elektryczne powinno mieć natężenie nie mniejsze niż 500 Lx.
4. W wypadku pracy na komputerze odległość między monitorami ekranowymi powinna wynosić co najmniej 0,6 m (60 cm), a odległość między pracownikiem a tyłem sąsiedniego monitora powinna wynosić co najmniej 0,8 m (80 cm).
5. Wilgotność względna w pomieszczeniu nie powinna być niższa niż 40%. W przypadku niższej należy stosować nawilżanie powietrza (najlepiej przez odparowanie wody z nawilżaczy).

CZYNNOŚCI DO WYKONANIA PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

Przed rozpoczęciem pracy:

1. Wywietrzyć pomieszczenie (w pomieszczeniach z oknami, które nie otwierają się do wietrzenia, włączyć wentylację mechaniczną lub klimatyzację).
2. Sprawdzić wzrokowo kompletność stanowiska pracy.
3. Sprawdzić wizualnie stan kabli zasilających w razie korzystania z urządzeń elektrycznych.

4. Dopasować ustawienie urządzeń i wyposażenia na stanowisku pracy do swoich potrzeb.

ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONANIA PRACY

1. Utrzymywać w czasie pracy ergonomiczną, powodującą najmniejsze obciążenie mięśni i układu szkieletowego pozycję ciała oraz podparcia dla rąk.
2. Zachować porządek na stole oraz w pobliżu stanowiska pracy.
3. W miarę możliwości organizować pracę w sposób zamienny, zmieniając wykonywane zadania i pozycje ciała.
4. W wypadku intensywnej pracy przy komputerze wykonywać 5-minutowe przerwy po każdej godzinie nieprzerwanej pracy przy monitorze ekranowym.
5. W wypadku przerwy w zasilaniu natychmiast wyłączyć urządzenia elektryczne i odłączyć je od zasilania.
6. Nie dopuszczać do pracy na urządzeniach na stanowisku pracy osób nieupoważnionych.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Wyłączyć spod napięcia urządzenia zasilane energią elektryczną.
2. Uporządkować stanowisko pracy.
3. Zabezpieczyć materiały archiwalne i inne dokumenty.

ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH STWARZAJĄCYCH ZAGROŻENIA DLA ŻYCIA LUB ZDROWIA PRACOWNIKÓW

1. Awarie urządzeń elektrycznych oraz zasilania należy zgłosić przełożonemu.
2. W razie pożaru należy natychmiast powiadomić straż pożarną, telefon: 998, a wypadku innych zdarzeń, w razie potrzeby, przełożonego i odpowiednie służby ratownicze – telefon 112.
3. W wypadku zdarzenia zagrażającego zdrowiu lub życiu pracowników należy powiadomić osoby narażone i wspólnie opuścić pomieszczenia.
4. Każdy wypadek przy pracy należy zgłosić przełożonemu.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

Zabrania się:

1. Wykonywania procesu pracy na niesprawnych lub niekompletnych urządzeniach.
2. Pracy na urządzeniach oraz maszynach pozbawionych obudów i osłon bezpieczeństwa.
3. Wkładania dłoni lub palców do wnętrza urządzeń biurowych, w miejsca do tego nieprzeznaczone.
4. Czyszczenia urządzeń bez odłączenia od sieci elektrycznej.
5. Palenia tytoniu i spożywania alkoholu w miejscu pracy.
6. Wykonywania samodzielnych napraw urządzeń zwłaszcza elektrycznych.

7. Demontowania urządzeń biurowych, komputera, urządzeń peryferyjnych i zasilających oraz innych.
8. Pochylania się nad niszczarką z wystającymi częściami garderoby lub nieostrożnymi lub spiętymi długimi włosami.
9. Stawiania szklanek lub pojemników z napojami w pobliżu urządzeń elektrycznych.

Specjalista ds. BHP

Mgr Aneta Gawlas

(opracował)

AKADEMIA GÓRNOŚLĄSKA
Im. Wojciecha Korfańskiego w Katowicach
REKTOR

dr Marta Adamczyk

(zatwierdził)

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

Uwagi ogólne:

1. Udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanym jest obowiązkiem każdego.
2. Jeżeli stwierdzisz, że sam nie potrafisz udzielić pierwszej pomocy to zorganizuj ją.

I. Czynności ratownicze w przypadku porażenia prądem elektrycznym:

1. Uwolnij porażonego spod działania prądu elektrycznego przez natychmiastowe wyłączenie napięcia we właściwym obwodzie elektrycznym.
2. Oceń sytuację i upewnij się czy nie ma dalszego niebezpieczeństwa dla siebie i porażonego.
3. Sprawdź czy porażony reaguje i czy jest przytomny, delikatnie potrząśnij porażonego za ramię i zapytaj: jak się Pan czuje?
4. Jeżeli porażony reaguje, zostaw go w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo, regularnie oceniaj jego stan.
5. Jeżeli porażony nie reaguje (jest nieprzytomny) głośno wzywaj pomocy (wyznaczonych pracowników ratowników) lub podejmij działania do skutecznego powiadomienia Ratowniczego Centrum tel.112, lub Pogotowia Ratunkowego tel.999; odwróć porażonego na plecy a następnie udroźnij drogi oddechowe przez odchylenie głowy do tyłu i uniesienie brody do góry, utrzymując drożność dróg oddechowych, poszukaj prawidłowego oddechu obserwując ruchy klatki piersiowej, nasłuchując przy ustach odgłosów oddychania i wyczuwając ruch powietrza na swoim policzku (na ocenę przeznacz nie więcej niż 10 sekund).
6. Jeżeli porażony oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bezpiecznej na boku jeżeli nie pogorszy to jego stanu.
7. Jeżeli porażony jest nieprzytomny rozpocznij podtrzymywanie czynności życiowych przez wykonanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO).

II. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) w następujący sposób:

- klęknij obok porażonego i ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej porażonego oraz przyłóż drugą dłoń do pierwszej i spleć palce obu dłoni. Pochyl się

nad porażonym, trzymając wyprostowane w łokciach ręce, uciskaj 30 razy na mostek na głębokość 4-5 cm z częstotliwością 100 ucisków na minutę. Po każdym ucisku zwolnij nacisk na klatkę piersiową nie odrywając dłoni od mostka (powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100 razy na min.),

- po wykonaniu 30 uciśnięć na klatkę piersiową ponownie udroźnij drogi oddechowe i wykonaj dwa efektywne oddechy ratownicze w następujący sposób: zaciśnij nos, uchył usta poszkodowanego, jednocześnie podtrzymuj brodę do góry, weź normalny oddech, szczelnie obejmij usta porażonego swoimi ustami. Wdmuchuj powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sek. na wdech, obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się podnosi,
- jeżeli oddech ratowniczy nie powoduje unoszenia się klatki piersiowej, sprawdź czy w jamie ustnej porażonego są widoczne ciała obce, które blokują drogi oddechowe. Jeżeli są widoczne – usuń je, sprawdź czy głowa jest odpowiednio odchylona do tyłu i broda uniesiona do góry,
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2 do czasu przybycia służb ratowniczych lub gdy porażony zacznie oddychać prawidłowo.

III. **Uciskanie klatki piersiowej bez oddechów ratowniczych**

Jeżeli nie jesteś w stanie wykonywać oddechów ratowniczych, zapewnij uciskanie klatki piersiowej bez przerwy z częstotliwością 100 razy na minutę.

IV. **Postępowanie w przypadku obrażeń towarzyszących porażeniu prądem elektrycznym**

Rany – ostrożnie usunąć z powierzchni rany zanieczyszczenia. Brzeg rany zdezynfekować, nałożyć opatrunek jałowy i zabandażować. Jeżeli rana jest rozległa i głęboka – skierować porażonego do chirurga. Jeżeli rana jest zanieczyszczona (np. ziemią) podać anatoksynę przeciwwężcową.

Krwotok tętniczy – objawy: jasnoczerwona krew tryskająca z rany. Porażonego położyć, ucisnąć ręką (palcami) tętnicę doprowadzającą krew do uszkodzonego odcinka ciała. Kończynę unieść do góry, spróbować wytamponować krwawienie z rany jałowym opatrunkiem (gaza). Założyć na ranę opatrunek uciskowy (kilka warstw jałowej gazy) i bandaż, przewieźć do szpitala.

Oparzenia: I stopień – ból, zaczerwienienie – obmyć skórę zimną wodą, założyć jałowy opatrunek. II stopień – obrzęk, pęcherze – obmyć ranę zimną wodą, założyć jałowy opatrunek, przewieźć do szpitala. Nie stosować tłuszczu, maści, nie przekłuwać pęcherzy. Podać leki przeciwbólowe. III stopień – założyć jałowy opatrunek, nie stosować tłuszczów, podać leki przeciwbólowe, dużo płynów, natychmiast przewieźć do szpitala.

Złamania kości – objawy: ból, zniekształcenie kończyny, zniesienie lub upośledzenie jej czynności czasem nieprawidłowa ruchomość. Kończynę unieruchomić przy pomocy deski, laski itp., tak aby dwa sąsiadujące stawy były nieruchome. W

złamaniach kończyn dolnych, gdy brak przedmiotu do unieruchomienia, to można przybandażować kończynę uszkodzoną do zdrowej. Podać leki przeciwbólowe (pyralgina). W złamaniu otwartym następuje przerwanie skóry i na dnie rany widoczne są odłamki kości. W celu odsłonięcia rany, ubranie rozciąć (a nie zdejmować). Założyć jałowy opatrunek, kończynę unieruchomić, porażonego położyć i przewieźć do szpitala. Skręcenie – najczęściej dotyczy stawu skokowego, powstaje na skutek nadmiernego wykonania ruchu w tym stawie. Objawy: obrzęk, ból, nieznaczne upośledzenie czynności stawu. Unieruchomić kończynę, stosować okładu (altacet), nie nastawiać stawu, przewieźć do chirurga.

V. UWAGI KOŃCOWE

1. Warunkiem powodzenia wykonania resuscytacji (RKO) jest całkowita drożność oddechowa, oddech rządzony świadczy o zmniejszeniu drożności oddechowej.
2. Resuscytację krążeniowo-oddechową należy wykonywać rytmicznie.
3. W razie zauważenia zanikania oddechu należy ponownie rozpocząć (RKO).
4. Poszkodowanemu z utratą świadomości nie wolno podawać laków w postaci płynnej ani stałej.
5. Nieprzytomnego należy układać na boku.
6. W razie wymiotów należy ułożyć głowę porażonego niżej od tułowia, skręcając ją w bok i oczyścić jamę ustną.
7. Kiedy ratowany odzyska przytomność można podawać łyżeczką mocną herbatę lub kawę.
8. W przypadku porażenia na wysokości ratujący powinien rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową zaraz po osiągnięciu porażonego i prowadzić ją nadal w czasie sprowadzania porażonego na dół.
9. Jeżeli nastąpiło porażenie prądem o napięciu powyżej 500V lecz porażony nie utracił przytomności to należy zawieźć go do szpitala.
10. Po udzieleniu pierwszej pomocy należy porażonego ciepło okryć i oddać pod opiekę lekarską.
11. W czasie transportu poszkodowanemu powinien towarzyszyć ratownik.

Specjalista ds. BHP

Mgr Aneta Gawlas

.....
(opracował)

AKADEMIA GÓRNOŚLĄSKA
Im. Wojciecha Korfańskiego w Katowicach
REKTOR

Marta Adamczyk
dr Marta Adamczyk

.....
(zatwierdził)

INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU PRACY Z KOMPUTEREM I DRUKARKĄ

UWAGI OGÓLNE

1. Stanowisko pracy z monitorem ekranowym powinno być zorganizowane w taki sposób, aby spełniało ono minimalne wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy.
2. Pracownicy zatrudnieni przy monitorach ekranowych powinni mieć odpowiednie kwalifikacje, być przeszkoleni w zakresie obsługi i bhp oraz powinni być poinformowani o wszystkich aspektach ochrony zdrowia i bezpieczeństwa na stanowisku pracy.
3. Pracownicy zatrudnieni przy monitorach ekranowych powinni mieć pracę przemienną z innymi rodzajami prac nie obciążającymi wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała – przy nie przekraczaniu godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego lub co najmniej 5-minutową przerwę, wliczana do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

Przed rozpoczęciem pracy na stanowisku z komputerem i drukarką należy:

1. Dokonać przewietrzenia pomieszczenia,
2. Sprawdzić kompletność wyposażenia technicznego stanowiska,
3. Sprawdzić ustawienie monitora ekranowego i klawiatury (w razie potrzeby wyregulować).
4. Sprawdzić ustawienie drukarki.
5. Przygotować komputer do pracy poprzez:
 - włączenie do sieci zasilającej w energię elektryczną,
 - naciśnięcie przycisku zasilania komputera oraz monitora ekranowego,
 - wyświetlenie na monitorze ekranowym dowolnej informacji z programu znajdującego się na twardym dysku lub innym nośniku w celu regulacji jasności i kontrastu,
 - w wypadku braku na ekranie monitora warstwy antyodbiciowej zastosować filtr ochronny.
6. Przygotować do pracy programy użytkowe zgodnie z instrukcjami ich użytkownika.

7. Przygotować dokumenty zawierające dane, które będą wykorzystywane podczas pracy z komputerem.

ZASADNICZE WYMAGANIA TECHNICZNE STANOWISKA I URZĄDZEŃ

I. Stanowiska:

1. Stanowisko pracy z monitorem ekranowym powinno mieć swobodny dostęp:
 - odległość między sąsiednimi monitorami powinna wynosić co najmniej 0,6 m, a między pracownikiem i tyłem sąsiedniego monitora 0,8 m,
 - odległość oczu pracownika od ekranu monitora powinna wynosić 400-750 mm,
 - oświetlenie powinno zapewnić komfort pracy wzrokowej i być zgodne z wymogami Polskiej Normy,
 - wilgotność względna w pomieszczeniach z monitorami nie powinna być mniejsza niż 40%.

II. Urządzenia:

1. Ekran monitora:
 - znaki na ekranie powinny być wyraźne,
 - obraz na ekranie stabilny, bez tętnienia lub innych form niestabilności,
 - łatwość regulacji jaskrawości i kontrastu na ekranie,
 - możliwość pochylecia ekranu co najmniej 20 st. do tyłu i 5 st. do przodu oraz obrót wokół własnej osi co najmniej o 120 st. (po 60 st. w obu kierunkach).
2. Klawiatura powinna posiadać:
 - możliwość regulacji kąta nachylenia w zakresie 0-15 st.,
 - odpowiednią wysokość do 30 mm, licząc od płaszczyzny stołu, dla jednej pozycji pochylecia.
3. Stół:
 - konstrukcja powinna umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy,
 - szerokość i głębokość stołu powinna zapewniać wystarczającą powierzchnię do łatwego posługiwania się elementami wyposażenia stanowiska i wykonywania czynności związanych z rodzajem pracy,
 - wysokość stołu oraz siedziska powinna być taka aby zapewniała:
 - * naturalne położenie kończyn górnych przy obsłudze klawiatury,
 - * odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora w zakresie 20-50 st. w dół, przy czym górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu pracownika,
 - * odpowiednią przestrzeń do umieszczania nóg pod blatem stołu,
 - * powierzchnia blatu stołu powinna być matowa.
4. Krzesło powinno posiadać:
 - dostateczną stabilność, zapewniającą wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów,

- regulację wysokości w zakresie 400-500 mm (licząc od podłogi),
- regulację wysokości oparcia oraz regulację pochylenia oparcia w zakresie 5 st. do przodu i 30 st. do tyłu (mechanizmy regulacji wysokości powinny być łatwo dostępne i proste w obsłudze),
- możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360 st.,
- podłokietniki.

CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY I PO JEJ ZAKOŃCZENIU

1. Uruchomić program komputerowy zgodnie z instrukcją.
2. Odczytywać informacje z dokumentu i wprowadzić dane do komputera.
3. Prowadzić dialog na monitorze ekranowym.
4. Zapisywać zbiory robocze na dyskach.
5. Drukować informacje na drukarce.
6. W razie potrzeby wykonywać czynności pomocnicze:
 - wymiana dyskietek, płyt,
 - tworzenie „kopii bezpieczeństwa” i zapasowych kopii plików,
 - wykrywanie fizycznych uszkodzeń powierzchni nośnika twardego dysku,
 - regulacja kontrastu i jasności obrazu na monitorze ekranowym,
 - dostarczanie papieru do drukarki i tonera lub taśmy,
 - nie dopuszczać do komputera i drukarki osób nieupoważnionych.
7. Po zakończonej pracy wyłączyć komputer, monitor ekranowy, drukarkę i inne urządzenia oraz sprzęt stanowiskowy zasilany energią elektryczną.
8. Schować dokumenty, dyskietki, płyty, instrukcję obsługi do szafy i zamknąć, natomiast „kopie bezpieczeństwa” zamknąć w sejfie.
9. Wytrzeć kurz miękką szmatką z powierzchni biurka, sprzętu komputerowego, monitora i drukarki oraz przykryć monitor pokrowcem.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

Zabrania się:

1. Pracować przy monitorze ekranowym kobietom w ciąży dłużej niż 4 godziny dziennie.
2. Spożywania posiłków na stanowisku pracy.
3. Stawiania na monitorze ekranowym lub klawiaturze (lub w pobliżu klawiatury) szklanek, butelek i innych pojemników z płynami.
4. Przechowywania na stanowisku pracy cieczy łatwopalnych.
5. Samowolnego naprawiania urządzeń komputerowych, sprzętu i wyposażenia stanowiska zasilanych energią elektryczną.
6. Pracować na stanowisku z monitorem ekranowym osobom nie upoważnionym.
7. Przechowywania na stanowisku pracy magnesów i metali namagnesowanych, jak również noszenia biżuterii magnetycznej w czasie pracy.

8. Używać dyskietek i programów z nieznanymi źródłami ze względu na możliwość wprowadzenia do komputera „wirusa”.
9. Czyścić na mokro obudowy monitora ekranowego będącego pod napięciem.
10. Używać do czyszczenia rozpuszczalników.

UWAGI KOŃCOWE

1. Stanowiska pracy wyposażone w monitory ekranowe powinny być poddawane ocenie warunków pracy w aspekcie organizacji, stanu elementów wyposażenia, obciążenia narządu wzroku oraz układu mięśniowo-szkieletowego pracowników jak i obciążenia psychicznego.
2. Pracownicy zatrudnieni przy monitorach ekranowych powinni mieć zapewnioną profilaktyczną opieką zdrowotną.
3. Jeżeli wyniki badań okulistycznych wykażą potrzebę stosowania przez pracownika okularów korygujących, to należy w nie wyposażać pracownika podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

Specjalista ds. BHP

Mgr Aneta Gawlas

(opracował)

AKADEMIA GÓRNOŚLĄSKA
Im. Wojciecha Korfańtego w Katowicach
REKTOR


dr Marta Adamczyk

(zatwierdził)

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE NISZCZARKI DOKUMENTÓW

WYMOGI OGÓLNE

1. Niniejsza instrukcja dotyczy bezpiecznej obsługi niszczarki do dokumentów, zwanej dalej „niszczarką”.
2. Do pracy przy niszczarce mogą być dopuszczone osoby, które znają zasady jej działania oraz zapoznały się z niniejszą instrukcją.

PODSTAWOWE ZASADY BHP

1. W razie awarii lub jakiegokolwiek niesprawności niszczarki należy wezwać do naprawy osoby upoważnione.
2. Pod żadnym pozorem nie należy wkładać palców do otworu szczeliny wejściowej niszczarki, gdyż może to spowodować poważne zranienie.
3. W trakcie obsługi niszczarki należy utrzymywać luźne części ubrania (np. krawat) i włosy z dala od otworu wejściowego niszczarki, gdyż mogą one zostać pochwycone przez urządzenie.
4. Przed przesuwaniami, konserwacją, myciem lub inną niż normalna obsługą niszczarki należy zawsze wyłączyć ją oraz odłączyć z zasilania poprzez wyjęcie przewodu z gniazda zasilającego.

CZYNNOŚCI, KTÓRE NALEŻY WYKONAĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Sprawdzić kompletność technicznego wyposażenia niszczarki oraz stan kabli zasilających.
2. Upewnić się, że stan kabli elektrycznego zasilania oraz stan techniczny niszczarki zapewniają bezpieczeństwo pracy, a zwłaszcza ochronę przed porażeniem prądem elektrycznym.
3. Materiał przeznaczony do zniszczenia należy przejrzeć i usunąć wszelkie zszywki i spinacze biurowe.
4. W niszczarce należy umieszczać zgodną z instrukcją użytkownika ilość kartek do zniszczenia.

ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONANIA PRACY

1. Obserwować sposób wykonywania pracy przez niszczarkę.
2. W przypadku zablokowania niszczarki, do wykonania czynności związanych z jej odblokowaniem należy przystąpić po wyłączeniu zasilania.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Wyłączyć niszczarkę (o ile instrukcja użytkowania nie stanowi inaczej).
2. Wykonać inne czynności porządkowe.

TELEFONY ALARMOWE

Pogotowie ratunkowe tel. 999

Straż pożarna tel. 998

Specjalista ds. BHP

Mgr Aneta Gawlas

(opracował)

AKADEMIA GÓRNOŚLĄSKA
im. Wojciecha Korfańtego w Katowicach
REKTOR


dr Marta Adamczyk

(zatwierdził)