

# SPIS TREŚCI

Od autora .....	6
Wstęp .....	7
1. NADZÓR NAD WARUNKAMI PRACY .....	11
2. CERTYFIKACJA .....	27
3. OBIEKTY BUDOWLANE I POMIESZCZENIA PRACY .....	43
● Obiekty budowlane .....	45
● Urządzenia higieniczno-sanitarne i środki higieny osobistej .....	53
● Warunki zabezpieczenia budynków przed pożarem i wybuchem .....	56
● Ochrona odgromowa .....	66
● Pomieszczenia pracy .....	72
– oświetlenie .....	72
– wentylacja .....	77
– temperatura .....	81
– normy pomieszczeń pracy (według aktualnych przepisów) .....	83
– inne wymogi dla pomieszczeń pracy .....	85
4. PROFILAKTYCZNA OCHRONA ZDROWIA .....	91
● Podział czynników niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych .....	93
● Ogólne zasady oraz metody likwidacji lub ograniczenia wpływu niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych czynników występujących w procesie pracy .....	95
● Badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia i rakotwórczych. Zasady i częstotliwość .....	96
● Profilaktyczne badania lekarskie (Q 354) .....	114
● Badania sanitarne .....	120
● Badanie sprawności fizycznej i psychicznej .....	121
● Badania psychologiczne .....	123
● Posiłki profilaktyczne i napoje (Q 358) .....	126
5. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH CZYNNIKÓW NIEBEZPIECZNYCH .....	129
● Zagrożenia elementami ruchomymi i luźnymi, ostrymi i wystającymi .....	131
● Zagrożenia związane z przemieszczaniem się ludzi .....	137
● Zagrożenia porażeniem prądem elektrycznym .....	140
● Zagrożenie poparzeniem .....	142
● Zagrożenia pożarowe i wybuchowe .....	153

6. CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH CZYNNIKÓW SZKODLIWYCH I UCIAŹLIWYCH .....	163
● Czynniki fizyczne	
* – hałas .....	165
– wibracja .....	177
– mikroklimat – środowisko termiczne .....	184
– promieniowanie widzialne .....	192
– promieniowanie podczerwone .....	194
– promieniowanie nadfioletowe .....	196
– promieniowanie elektromagnetyczne .....	199
– promieniowanie jonizacyjne .....	207
– promieniowanie laserowe .....	213
– pyły przemysłowe w środowisku pracy .....	215
● Czynniki chemiczne .....	221
– substancje chemiczne toksyczne, drażniące, uczulające, rakotwórcze i mutagenne .....	221
– substancje trujące .....	242
● Czynniki biologiczne .....	249
● Czynniki psychofizyczne .....	255
7. ERGONOMIA. PROBLEMY TECHNICZNE I ORGANIZACYJNE .....	271
8. PRACE SZCZEGÓLNIENIE NIEBEZPIECZNE .....	289
● Prace poniżej poziomu gruntu .....	292
● Prace na wysokości .....	299
● Prace spawalnicze .....	308
– zabezpieczenie przeciwpożarowe procesów spawalniczych .....	324
● Transport materiałów niebezpiecznych .....	331
● Bezpieczeństwo pracy przy urządzeniach pracujących pod ciśnieniem .....	347
9. MASZyny I URZĄDZENIA .....	359
– obrabiarki do drewna .....	368
– obrabiarki do metali .....	382
– narzędzia ręczne o napędzie elektrycznym .....	395
10. TRANSPORT WEWNĘTRZNY I MAGAZYNOWANIE .....	401
11. SZKOLENIE PRACOWNIKÓW W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY .....	449
12. WYPADKI PRZY PRACY I CHOROBY ZAWODOWE .....	463
● Wypadki przy pracy .....	465
● Wypadki w drodze do pracy i z pracy .....	527
● Choroby zawodowe .....	533
● Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych .....	546

13. ODZIEŻ OCHRONNA, ODZIEŻ ROBOCZA I SPRZĘT OCHRONY OSOBISTEJ .....	555
• Zaopatrzenie pracowników w odzież roboczą, ochronną i sprzęt ochrony osobistej .....	557
• Środki ochrony indywidualnej .....	560
14. ORGANIZACJA I METODY PRACY SŁUŻBY BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY .....	577
15. PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH .....	597
16. DODATEK .....	607
• Wykaz ważniejszych aktów prawnych .....	609
• Wykaz ważniejszych norm z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy ...	620
• Literatura .....	634
• Karta zgłoszenia pracodawcy do PIP .....	635
• Ramowe programy szkolenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy .....	639
• Wykaz rodzajów prac, które powinny być wykonywane przez co najmniej dwie osoby .....	661
• Wykaz rodzajów prac wymagających szczególnej sprawności fizycznej .	664
• Wykaz adresowy Okręgowych Inspektoratów Pracy oraz biur terenowych PIP .....	666
• Inspektoraty Dozoru Technicznego .....	668
• Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby Bezpieczeństwa i Higieny Pracy. Zarząd Główny .....	670
• Wykaz oddziałów terenowych .....	671
• Wykaz ośrodków toksykologicznych (ostrych zatruc) .....	673
• Uprawnienia maszynistów według klas w zależności od rodzajów i wielkości maszyn .....	674
• Wykaz Ośrodków Centralnego Szkolenia Maszynistów .....	676
• Skorowidz .....	677
• Przykład znakowania rurociągów .....	wkładka I
• Znaki bezpieczeństwa	
– Ochrona przeciwpożarowa .....	wkładka II
– Znaki ewakuacyjne .....	wkładka III
• Znaki bezpieczeństwa – Ochrona i higiena pracy	
– Znaki zakazu – Znaki ostrzegawcze .....	wkładka IV
– Znaki nakazu – Znaki informacyjne .....	wkładka V
– uzupełnienie znaków ochrony i higieny pracy;	
Znaki niebezpieczeństwa .....	wkładka VI