

# Spis treści

Wstęp | str. 5

Służba bhp | str. 6

2. Ocena ryzyka zawodowego | str. 9

3. Badania lekarskie pracowników | str. 12

3.1. Rodzaje badań | str. 12

3.2. Obowiązki pracodawcy i pracownika | str. 14

3.3. Skierowanie na badania | str. 15

3.4. Skierowanie jako polecenie służbowe | str. 17

3.5. Orzeczenie lekarskie | str.17

3.7. Koszty badania | str.18

3.8. Ponowne badanie profilaktyczne - w trybie odwoławczym | str. 19

4. Szkolenia bhp | str. 20

4.1. Szkolenie wstępne | str. 20

4.2. Szkolenie okresowe | str. 24

4.3. Odstępstwo od szkoleń okresowych - pracownicy administracyjno-biurowi | str. 26

5. Wymagania bhp dla pracy przy komputerze | str. 29

5.1. Obowiązki pracodawcy wobec pracowników wykonujących pracę przy komputerze | str. 30

5.2. Warunki pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe | str. 31

5.2.1. Szczegółne wymagania dla stanowisk pracy wyposażonych w laptopy | str. 33

5.3. Okulary dla pracownika pracującego przy komputerze | str. 35

5.4. Obowiązkowa refundacja szkieł kontaktowych | str. 38

6. Zapewnienie środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego | str. 39

6.1. Wydawanie odzieży i obuwia roboczego oraz środków ochrony indywidualnej | str. 40

6.2. Ekwiwalent za pranie odzieży roboczej | str. 43

7. Profilaktyczne posiłki i napoje | str. 43

8. Wymagania bhp dla pomieszczeń | str. 46

8.1. Wymiary pomieszczeń | str. 46

8.2. Podłoga | str. 46

8.3. Oświetlenie | str.47

8.4. Dostęp do stanowiska pracy | str. 47

8.5. Ogrzewanie | str. 47

8.6. Wentylacja | str. 48

8.7. Wymagania bhp w pomieszczeniach higieniczno-sanitarnych | str. 49

9. Ochrona pracy kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią | str. 49

10. Regulamin pracy a bhp | str. 50

11. Apteczki | str. 54

12. Wypadki przy pracy | str. 54

12.1. Pierwsza pomoc | str. 54

12.2. Przyczyny i definicje wypadków przy pracy | str. 55

12.3. Wypadek w trakcie delegacji | str. 57

12.4. Działania podejmowane w razie wypadku przy pracy | str. 57

12.5. Zespół powypadkowy - powołanie, skład, zadania | str. 59

12.6. Protokół powypadkowy | str. 60

12.7. Rejestr wypadków | str. 62

13. Konsultowanie z pracownikami działań związanych z bhp | str. 62

14. Konsekwencje niewypełnienia obowiązków z zakresu bhp | str. 63

- 14.1. Powstrzymanie się pracownika od pracy | str. 64
- 14.2. Odpowiedzialność za naruszenie zasad bhp | str. 65
- 15. Kontrola w zakresie bhp | str. 66
- 16. Obowiązki bhp związane z pracą zdalną | str. 70
- 16.1. Szczególne przesłanki wydania polecenia pracy zdalnej | str. 70
- 16.2. Badania profilaktyczne | str. 71
- 16.3. Szkolenie bhp | str. 72
- 16.4. Zapewnienie narzędzi, ich instalacja oraz serwisowanie | str. 72
- 16.5. Ocena warunków technicznych oraz lokalowych | str. 74
- 16.6. Rodzaje prac wyłączone z pracy zdalnej | str. 75
- 16.7. Obowiązkowa ocena ryzyka | str. 77
- 16.8. Oświadczenie w sprawie bezpiecznych warunków pracy | str. 79
- 16.9. Ergonomia w gestii pracownika | str. 80
- 16.10. Kontrola pracodawcy w zakresie bhp | str. 81
- 16.11. Możliwy wypadek - choć nie zawsze przy pracy | str. 82
- 17. Podsumowanie | str. 83