

Spis treści

Cel pracy	6
I. Podstawowe definicje	7
II. Ocena ryzyka zawodowego	11
II.1. Podstawowe pojęcia	12
II.2. Cele oceny ryzyka	12
II.3. Zasady przygotowania oceny ryzyka	12
II.4. Informacje potrzebne do oceny ryzyka zawodowego	13
II.5. Identyfikacja zagrożeń	13
II.6. Metody oceny ryzyka zawodowego	14
II.7. Ocena ryzyka według Polskiej Normy PN-N 18002:2000	14
II.8. Ocena ryzyka według metody Risk SCORE	15
II.9. Ocena ryzyka według metody PHA	16
II.10. Ocena ryzyka oparta na normie MIL STD 882 – Systems Safety Manual – nazwanej tutaj „Vademecum Bezpieczeństwa” (VB)	16
III. Wymagania dotyczące pomieszczeń i stanowisk pracy	19
IV. Organizacja stanowisk pracy	25
IV.1. Uwagi ogólne	26
IV.2. Organizacja pracy dla wybranego stanowiska – spawacza	28
V. Czynniki zagrożenia środowiska pracy	31
V.1. Podział czynników środowiska pracy	32
V.2. Metody ograniczenia lub likwidacji wpływu czynników niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych, występujących w środowisku pracy	33
VI. Badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia	35
VII. Lista kontrolna zagrożeń – czynników środowiska pracy występujących na stanowisku	37
VIII. Dokumentowanie oceny ryzyka zawodowego	41
IX. Oceny ryzyka zawodowego dla poszczególnych stanowisk pracy	43
IX.1. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska chemika-laboranta	44
IX.2. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska elektryka w zakładzie	44
IX.3. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska kierowcy wózków widłowych	44
IX.4. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska magazyniera	45
IX.5. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska monter nawierzchni drogowych	46

IX.6. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska piekarza-cukiernika	46
IX.7. Ocena ryzyka zawodowego dla prac ziemnych dla stanowiska operatora koparko-ladowarki	46
IX.8. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska pracownika warsztatu mechanicznego	47
IX.9. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska pracownika stacji paliw	47
IX.10. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska ślusarza-mechanika	47
IX.11. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska kierowcy	48
IX.12. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska elektromontera	48
IX.13. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska kucharza	48
IX.14. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska maszynisty urządzeń oczyszczalni mechaniczno-biologicznej	49
IX.15. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska obróbki skrawaniem metali	49
IX.16. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska posadzkarza-glazurnika	49
IX.17. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska pracownika administracyjno-biurowego	50
IX.18. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska spawacza	50
IX.19. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska pracownika warsztatu samochodowego	50
IX.20. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska zbrojarza-betoniarza	50
IX.21. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska murarza-tynkarza	51
IX.22. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska sprzątaczkę biurowej	51
IX.23. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska blacharza-lakiernika samochodowego	51
IX.24. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska przedstawiciela handlowego	51
IX.25. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska nauczyciela chemii	52
IX.26. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska żołnierza zasadniczej służby zawodowej	52
IX.27. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska malarza budowlanego	52
IX.28. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska dekarza	52
IX.29. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska sprzedawcy-kasjera w sklepie spożywczym	52
IX.30. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska pielęgniarzki	52
IX.31. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska informatyka	53
IX.32. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska portiera	53
IX.33. Ocena ryzyka zawodowego dla stanowiska stolarza	53

X. Instrukcja bezpieczeństwa i higieny pracy	115
X.1. Uwagi ogólne	116
X.2. Instrukcja producenta	117
X.3. Instrukcja ogólna (ramowa) bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowisku (szkic, schemat)	117
X.4. Instrukcja BHP dla stanowiska kucharza	119
X.5. Instrukcja BHP dla stanowiska piekarza-cukiernika	120
X.6. Instrukcja BHP dla stanowiska posadzkarza-glazurnika	121
X.7. Instrukcja BHP dla stanowiska pracownika obsługującego stację paliw	123
X.8. Instrukcja BHP dla stanowiska ślusarza-mechanika	124
X.9. Instrukcja BHP dla prac zbrojarskich i betonowych	125
X.10. Instrukcja BHP podczas spawania lub cięcia palnikiem wewnątrz zbiorników oraz w pomieszczeniach zagrożonych pożarem lub wybuchem	126
X.11. Instrukcja BHP przy pracach murarskich i tynkarskich	128
X.12. Instrukcja BHP dla stanowiska frezera	129
X.13. Instrukcja BHP dla stanowiska blacharza-lakiernika samochodowego	130
X.14. Instrukcja BHP dla stanowiska dekarza	131
X.15. Instrukcja BHP podczas prac przy komputerze	132

X.16. Instrukcja bezpiecznej obsługi betoniarki BMK-500	133
X.17. Instrukcja „Bezpieczna podróż”	134
X.18. Instrukcja bezpieczeństwa dla opiekuna szkolnej wycieczki autokarowej	136
XI. Oświadczenie sprawcy kolizji drogowej	137
XII. Pierwsza pomoc przedmedyczna	139
XII.1. Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	140
XII.2. Apteczka pierwszej pomocy	141
XIII. Literatura	143
XIV. Załączniki	147
XIV.1. Listy kontrolne do identyfikacji zagrożeń	
Opracowano na podstawie kart oceny ryzyka zawodowego	
Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy	148
XIV.2. Hałas i drgania mechaniczne	169
XIV.3. Oświetlenie miejsc pracy. Miejsca pracy we wnętrzach	
– omówienie Polskiej Normy PN-EN 12464-1. Część 1	171