

Materiały do instruktażu stanowiskowego z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy dla studentów archeologii



WYDZIAŁ
ARCHEOLOGII

Uniwersytet Warszawski

Program ramowy

Przygotowanie do wykonywania określonych zadań, w tym w szczególności:

- a) omówienie warunków odbywania zajęć z uwzględnieniem:
 - - elementów miejsc, w których ma odbywać zajęcia student, mających wpływ na warunki pracy pracownika (np. oświetlenie ogólne, ogrzewanie, wentylacja, urządzenia techniczne, urządzenia ochronne),
 - - elementów stanowiska roboczego mających wpływ na bezpieczeństwo i higienę pracy (np. pozycja przy pracy, oświetlenie miejscowe, wentylacja, urządzenia zabezpieczające, ostrzegawcze i sygnalizacyjne, narzędzia, surowce i produkty),
 - - powierzonych zadań w nawiązaniu do pracy całej ekspedycji,
- b) omówienie czynników środowiska pracy występujących przy określonych czynnościach na stanowisku oraz zagrożeń, jakie mogą stwarzać te czynniki, wyników oceny ryzyka zawodowego związanego z wykonywanymi zadaniami i sposobów ochrony przed zagrożeniami, a także zasad postępowania w razie wypadku lub awarii,
- c) przygotowanie wyposażenia stanowiska roboczego do wykonywania określonego zadania.



Program ramowy

- Pokaz sposobu wykonywania pracy na stanowisku zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem metod bezpiecznego wykonywania poszczególnych czynności i ze szczególnym zwróceniem uwagi na czynności trudne i niebezpieczne.
- Próbne wykonanie zadania przez studenta pod kontrolą prowadzącego.
- Samodzielne wykonywanie zadań przez studenta pod nadzorem prowadzącego.
- Omówienie i ocena przebiegu wykonywania zadań (na bieżąco).



Program szczegółowy

- Uwzględnia charakter stanowiska archeologicznego
- Treści przygotowuje kierownik ekspedycji/prowadzący zajęcia terenowe
- Poświadczenie uczestnictwa w szkoleniu

Podstawy prawne

- Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym (Dz. U. poz. 1668)
- Rozp. MNiSW z dnia 30 października 2018 r. w sprawie sposobu zapewnienia w uczelni bezpiecznych i higienicznych warunków pracy i kształcenia (Dz.U. poz. 2090)

Szkolenia bhp

wg Rozp.MNiSW

§ 3.1. Rektor zapewnia obowiązkowe szkolenia dotyczące bezpiecznych i higienicznych warunków kształcenia, w wymiarze nie mniejszym niż 4 godziny, dla studentów i doktorantów rozpoczynających kształcenie w uczelni, w zakresie uwzględniającym specyfikę kształcenia w uczelni i rodzaj wyposażenia technicznego wykorzystywanego w procesie kształcenia.

- 2. Rektor zapewnia szkolenia dotyczące bezpiecznych i higienicznych warunków kształcenia dla uczestników studiów podyplomowych, kształcenia specjalistycznego i innych form kształcenia, jeżeli ich przeprowadzenie jest niezbędne dla bezpiecznej realizacji zajęć w ramach tych studiów lub kształcenia. Jeżeli obowiązek przeprowadzenia szkolenia nie wynika z programu danej formy kształcenia, o konieczności jego przeprowadzenia decyduje rektor.
- 3. Szkolenia dotyczące bezpiecznych i higienicznych warunków kształcenia są realizowane w szczególności w formie wykładów. Ukończenie szkolenia potwierdza się w karcie okresowych osiągnięć studenta albo w dokumentacji związanej z realizacją danej formy kształcenia.

Środki ochrony indywidualnej

§ 7. Rektor zapewnia:

1) utrzymanie urządzeń technicznych i sprzętu w stanie zapewniającym pełną sprawność ich działania oraz bezpieczeństwo pracy i kształcenia;

2) zabezpieczenie przed uruchomieniem niesprawnych lub uszkodzonych urządzeń technicznych i sprzętu oraz oznakowanie ich w sposób wyraźny i widoczny; Dziennik Ustaw – 3 – Poz. 2090

- 3) udostępnianie użytkownikom instrukcji bezpiecznego korzystania z urządzeń technicznych i sprzętu;

- 4) umieszczenie w miejscu prowadzenia zajęć z wykorzystaniem urządzeń technicznych i sprzętu, w widocznym miejscu, **instrukcji** określających zasady bezpieczeństwa i higieny korzystania z tych miejsc;

- 5) wyposażenie uczestników zajęć prowadzonych w warsztacie, laboratorium i pracowni, w **niezbędne środki ochrony indywidualnej** w celu zabezpieczenia przed działaniem wykorzystywanych podczas zajęć niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia czynników;

- 6) **praktyczne zapoznanie przez osobę prowadzącą zajęcia z wykorzystaniem urządzeń technicznych i sprzętu uczestników tych zajęć z zasadami i metodami pracy zapewniającymi bezpieczeństwo przy wykonywaniu czynności w ramach zajęć.**

Obowiązki Rektora

§ 6. Rektor zapewnia:

- 1) oznakowanie i zabezpieczenie pomieszczeń, do których dostęp osobom nieuprawnionym jest wzbroniony;
- 2) uwzględnianie zasad ergonomii przy organizowaniu i wyposażaniu stanowisk pracy i miejsc kształcenia;
- 3) uwzględnianie potrzeb osób niepełnosprawnych przy organizowaniu i wyposażaniu stanowisk pracy i miejsc kształcenia;
- 4) utrzymanie pomieszczeń uczelni we właściwym stanie sanitarnym;
- 5) wyposażenie pomieszczeń uczelni, w których są prowadzone zajęcia dydaktyczne, w apteczki zaopatrzone w środki niezbędne do udzielania pierwszej pomocy wraz z instrukcją o zasadach udzielania tej pomocy.

Inne obowiązki rektora

§ 5. 1. Rektor zapewnia:

- 1) monitorowanie spełniania wymagań w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy i kształcenia w uczelni;
- 2) utrzymanie dróg ewakuacyjnych na terenie uczelni w stanie niestwarzającym zagrożeń dla ich użytkowników;
- 3) przeprowadzanie kontroli stanu pomieszczeń uczelni i wyposażenia technicznego w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy i kształcenia;
- 4) w pomieszczeniach uczelni – warunki w zakresie oświetlenia, wentylacji, ogrzewania i powierzchni użytkowej określone w przepisach wydanych na podstawie art. 23715 § 1 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2018 r. poz. 917, 1000, 1076, 1608 i 1629);
- 5) prowadzenie zajęć w warsztatach, pracowniach, laboratoriach oraz zajęć wychowania fizycznego przez osoby przeszkolone w zakresie udzielania pierwszej pomocy;
- 6) prowadzenie ewidencji wypadków, którym ulegli studenci, doktoranci, uczestnicy studiów podyplomowych, kształcenia specjalistycznego i innych form kształcenia w związku z realizacją programu kształcenia lub na terenie uczelni;
- 7) prowadzenie zajęć w uczelni pod nadzorem osoby upoważnionej do prowadzenia tych zajęć, posiadającej odpowiednie przygotowanie gwarantujące przeprowadzenie zajęć zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy.

Inne obowiązki rektora

2. W przypadku stwierdzenia zagrożenia dla zdrowia lub życia podczas korzystania z pomieszczeń uczelni lub wyposażenia technicznego rektor wprowadza zakaz korzystania z nich oraz nakazuje usunięcie stwierdzonego zagrożenia.

- 3. Pomieszczenie lub wyposażenie techniczne, o którym mowa w ust. 2, może zostać ponownie dopuszczone do użytku po stwierdzeniu usunięcia zagrożenia.

- 4. **Jeżeli stan zagrożenia dla zdrowia lub życia powstanie lub ujawni się w trakcie zajęć, niezwłocznie przerywa się prowadzenie tych zajęć, a w razie konieczności opuszcza się zagrożone miejsce zgodnie z planem ewakuacji.**

- 5. W przypadku stwierdzenia, że w pomieszczeniach uczelni warunki, o których mowa w ust. 1 pkt 4, **stwarzają zagrożenie dla zdrowia lub życia, rektor czasowo zawiesza zajęcia w tych pomieszczeniach.**

Inne obowiązki rektora



§ 1. 1. Rektor w ramach zapewniania w uczelni bezpiecznych i higienicznych warunków pracy i kształcenia:

1) analizuje i identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia oraz ocenia i dokumentuje ryzyko związane z pracą i kształceniem w uczelni, wynikające z realizowania zadań uczelni, oraz podejmuje działania profilaktyczne zmniejszające to ryzyko;

2) współpracuje z organami właściwymi w sprawach bezpieczeństwa i higieny pracy oraz związkami zawodowymi reprezentującymi pracowników uczelni, samorządem studenckim i samorządem doktorantów w zakresie, o którym mowa w pkt 1;

- 3) analizuje okoliczności i przyczyny wypadków związanych z pracą lub kształceniem w uczelni;
- 4) określa główne kierunki działań w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy i kształcenia w uczelni;
- 5) określa sposób udostępniania i korzystania z infrastruktury uczelni, w tym wyposażenia technicznego;
- 6) określa sposób organizowania imprez sportowych, kulturalnych lub rozrywkowych odbywających się na terenie uczelni niebędących imprezami masowymi w rozumieniu art. 3 pkt 1 ustawy z dnia 20 marca 2009 r. o bezpieczeństwie imprez masowych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1870).
- 2. Rektor zapewnia uwzględnianie wyników analiz, o których mowa w ust. 1 pkt 1 i 3, w procesie organizacji pracy i kształcenia w uczelni.

Substancje i preparaty chemiczne

- § 8. 1. Substancje chemiczne wykorzystywane w uczelni umieszcza się w odpowiednich dla przechowywanych substancji pojemnikach **opatrzonych etykietami zawierającymi nazwy substancji i informacją o ich niebezpiecznym lub szkodliwym dla zdrowia działaniu.**
- 2. Substancje niebezpieczne i mieszaniny niebezpieczne w rozumieniu przepisów o substancjach chemicznych i ich mieszaninach przechowuje się w zamkniętych, specjalnie przystosowanych do tego celu pomieszczeniach.
- 3. Rektor zapewnia udostępnienie **kart charakterystyki substancji niebezpiecznych i mieszanin niebezpiecznych** wykorzystywanych w kształceniu lub działalności naukowej osobom prowadzącym zajęcia z użyciem tych substancji.
- 4. Osoba prowadząca zajęcia, o których mowa w ust. 3, **zapoznaje uczestników zajęć** z kartami charakterystyki substancji niebezpiecznych i mieszanin niebezpiecznych oraz z informacjami o ich niebezpiecznym lub szkodliwym działaniu dla zdrowia oraz o niezbędnych środkach ostrożności.



Profilaktyczna opieka zdrowotna

- Kwalifikacja na studia
- Urlopy zdrowotne
- Służba zdrowia



Wypadki studenckie = wypadki w szczególnych okolicznościach

- Rektor prowadzi ewidencję wypadków studentów, którym ulegli podczas zajęć organizowanych przez uczelnię.
- Przy ustalaniu okoliczności i przyczyn wypadków studentów stosuje się odpowiednio przepisy dotyczące ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy. Szczegółowy tryb postępowania w tych sprawach ustala rektor.
- Rektor, na podstawie dokumentacji wypadkowej, o której mowa w ust. 1, jest obowiązany sporządzić raz w roku analizę okoliczności i przyczyn wypadków na terenie uczelni.
- Na podstawie analizy, o której mowa w ust. 3, rektor jest obowiązany określić, w porozumieniu z kanclerzem i odpowiednimi służbami bezpieczeństwa i higieny pracy uczelni, główne kierunki działań w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy w uczelni.
- Brak jednorazowych odszkodowań z tytułu wypadku (jedynie ew. renty i roszczenia osób uprawnionych/rodziny w razie śmierci)
- Ubezpieczenia NNW

Wypadki przy pracy 1

- **Definicja**

- **zdarzenie nagłe**

- **przyczyna zewnętrzna**

- **związek z pracą:**

- podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika zwykłych czynności albo poleceń przełożonych,
- podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika zwykłych czynności w interesie zakładu pracy, nawet bez polecenia służbowego,
- w czasie pozostawania pracownika w dyspozycji zakładu pracy w drodze między siedzibą zakładu pracy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.

- **uraz lub śmierć**

- **może dotyczyć studentów pracowników, kierowanych na studia przez macierzyste zakłady pracy**



Wypadki przy pracy 2

- wypadek **ciężki** (konsekwencje inwalidzkie, trwałe zeszpecenie ciała)
- wypadek **śmiertelny** (zgon w wyniku wypadku do 6 miesięcy od wypadku)
- wypadek **zbiorowy** (co najmniej 2 pracowników poszkodowanych)
- Postępowanie
- Dokumentacja
- Świadczenia

Świadczenia z ubezpieczenia wypadkowego **nie przysługują ubezpieczonemu**, gdy:

- wyłącznie przyczyną wypadków, było udowodnione naruszenie przez ubezpieczonego przepisów dotyczących ochrony życia i zdrowia, spowodowane przez niego **umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa**,
- ubezpieczony, będąc **w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środków odurzających lub substancji psychotropowych**, przyczynił się w znacznym stopniu do spowodowania wypadku.

Przyczyny charakterystycznych wypadków

- Przemieszczanie się na terenie uczelni (nierówności, śliska nawierzchnia, nieuwaga, nieprzestrzeganie zasad prawostronnego ruchu, wychodzenia na jezdnię)



Zagrożenia szczególne

- Skaleczenia:
apteczki pierwszej
pomocy,
rękawiczki
- Urazy kręgosłupa



Zagrożenia biologiczne

- insekty:
stosowanie
repelentów
- ukąszenia: wapno,
sterydy
- mikroorganizmy:
maski, półmaski,
higiena,
dezynfencja



Zagrożenia szczególne

- Zagrożenia biologiczne:
 - szczątki organiczne:
 - higiena, ochrony indywidualne,
 - adekwatne środki higieny



Zagrożenia szczególne

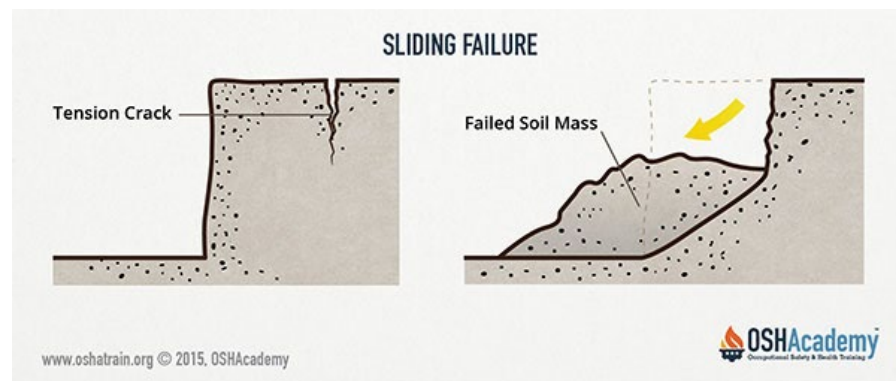
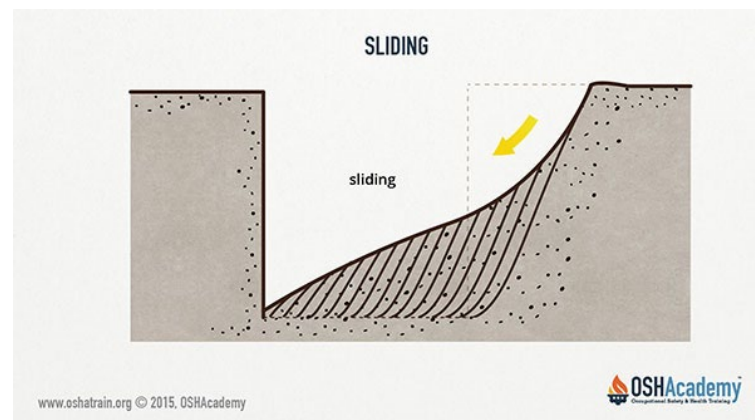
- Niewypały/niewybuchy (przedmioty trudne do identyfikacji): przerwać prace i powiadomić Policję (tel. 112)
- Rola wykrywaczy metali



Zagrożenia szczególne

Rozp. MG z 20.09.2001 r. w sprawie
bhp podczas eksploatacji maszyn i innych urządzeń technicznych do robót ziemnych,
budowlanych i drogowych (Dz.U. Nr 118, poz. 1263)

- Głębokie wykopy (upadek, osunięcie):
 - szalowanie powyżej głęb. 1 m (bale drewniane lub stalowe wypraski),
 - kaski,
 - skarpy o bezpiecznym nachyleniu,
 - unikanie nawisów
 - lokalizacja hałd
- Dźwiganie ciężarów (rozgrzewka)
- Wymuszona pozycja
- Zagrożenia reumatyczne (nakolanniki, odpowiednia odzież)
- Ergonomia



Zabezpieczenia

- Kierownik budowy: obowiązek sporządzenia planu BIOZ (Bezpieczeństwo i Ochrona Zdrowia): wytyczne dotyczące zagrożeń
- Poręcz ochronne (wys. 1,10 m, odl. 1,0 m od krawędzi wykopu)
- Napis „Uwaga, głębokie wykop” oraz „Osobom postronnym wstęp wzbroniony”
- Zasłonięcie wykopu (w uzasadnionych przypadkach)
- Drabiny lub schodnie
- Wyznaczenie strefy niebezpiecznej w razie użycia sprzętu zmechanizowanego
- Kontrola stanu skarp i ścian (zwłaszcza w przypadku zmiany warunków atmosferycznych)



Zabezpieczenia

- Dopuszcza się pozostawienie, na krótkotrwały okres, nie obudowanych ścian przy wykonywaniu wykopu do głębokości 2 m w jednorodnych skałach zwartych i do głębokości 1 m w pozostałych gruntach pod warunkiem, że teren przy wykopie nie jest obciążony w pasie o szerokości równej głębokości wykopu, a wykop wykonuje się w gruntach suchych.
- Jeżeli wykop osiągnie głębokość większą niż 1 m od poziomu terenu, należy wykonać bezpieczne zejście (wyjście) dla pracowników. Odległość między zejściami (wyjściami) do wykopu nie powinna przekraczać 20 m.
- Dwa zejścia

Transport ręczny: drogi powstawania urazów

- **Urazy kumulacyjne** (powstające w wyniku wielokrotnego i/lub długotrwałego dźwigania nawet niewielkich ciężarów w ciągu zmian roboczych).
- **Urazy ostre** (powstające w wyniku przekroczenia normy podnoszenia ciężarów lub wypadku przy pracy).

Transport ręczny: ryzyko urazu

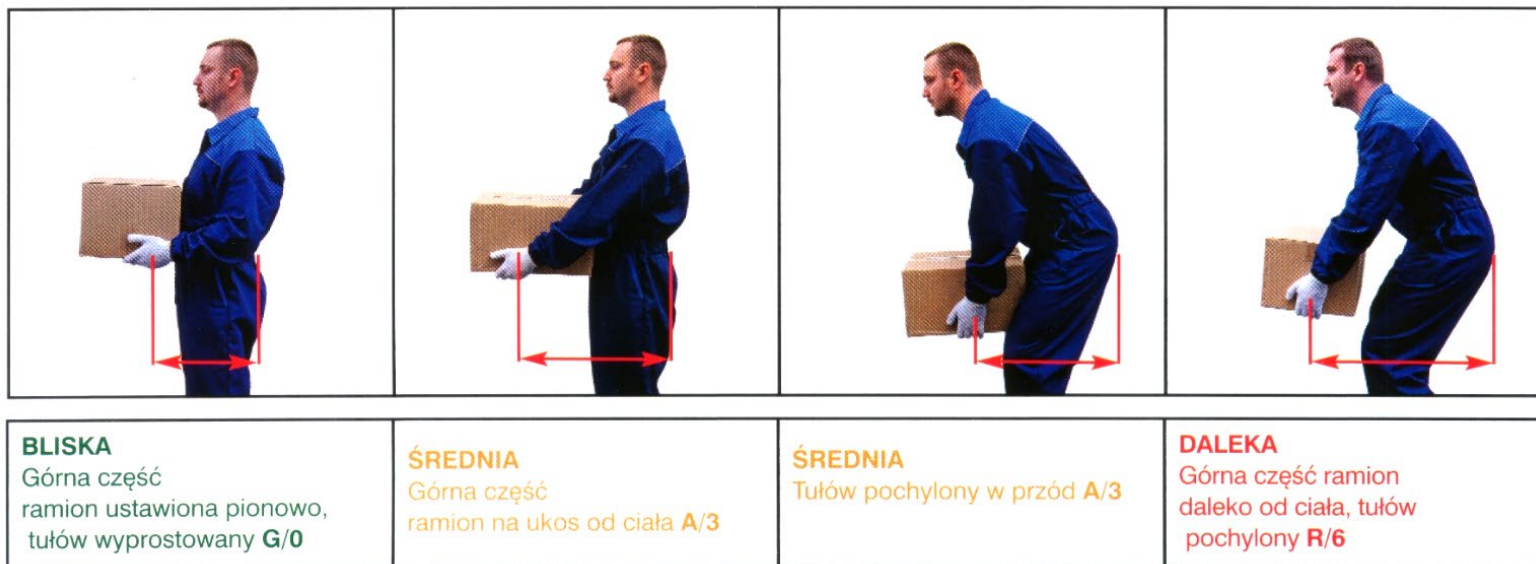
Ryzyko urazów rośnie, jeżeli przenoszony ciężar:

- jest za ciężki,
- jest za duży,
- jest trudny do utrzymania,
- jest nie wyważony, chwiejny lub niestabilny,
- jest trudny do objęcia,
- ogranicza pole widzenia pracownika – zwiększa możliwość obrażeń na skutek potknięcia, upadku lub kolizji.



Transport ręczny: zasady bezpiecznego dźwigania 1

- Ciężar blisko ciała
- Prosty kręgosłup



Transport ręczny: zasady bezpiecznego dźwigania 2

- Symetryczne ułożenie



Transport ręczny: zasady bezpiecznego dźwigania 3

- Podnoszenie w pionie (prosty kręgosłup, ciężar blisko ciała)



Transport ręczny

ROZP. MPiPS z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych (Dz. U. Nr 26, poz. 313)

- Masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:
- 30 kg - przy pracy stałej
50 kg - przy pracy dorywczej
- Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej nawierzchni nie może przekraczać 450 kg na pracownika, łącznie z masą wózka.

Transport ręczny

ROZP. MPiPS z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych (Dz. U. Nr 26, poz. 313)

- Przy przemieszczaniu ładunku na wózku po pochyleniach większych niż 5% masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 350 kg
- Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po pochyleniach powierzchni większych niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m
- Wózki powinny zapewniać stabilność przy załadunku i rozładunku
- Wózki przemieszczane na szynach oraz wózki kołowe przemieszczane na pochyleniach powinny posiadać sprawnie działające hamulce



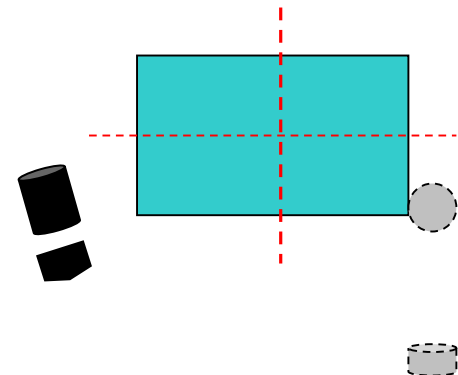
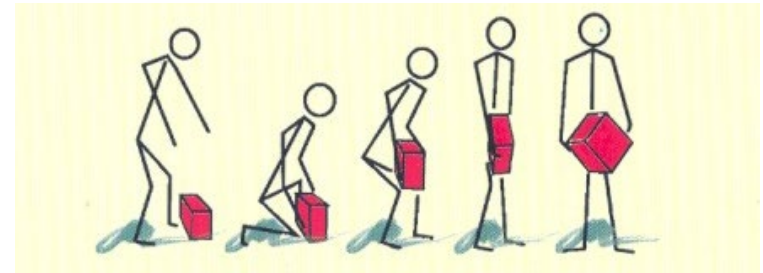
Transport ręczny

ROZP. MPiPS z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych (Dz. U. Nr 26, poz. 313)

- Sposób ładowania oraz rozmieszczenia ładunków na wózkach i taczkach powinien zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania
- Przedmioty przewożone na wózkach nie powinny wystawać poza obrys wózka i przysłaniać pola widzenia. W wyjątkowych przypadkach dopuszczalne jest przewożenie przedmiotów w warunkach niespełnienia tych wymagań, o ile praca odbywa się pod nadzorem zapewniającym bezpieczne jej wykonanie

Transport ręczny: zasady bezpiecznego dźwigania

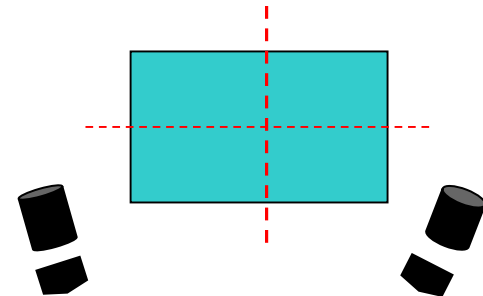
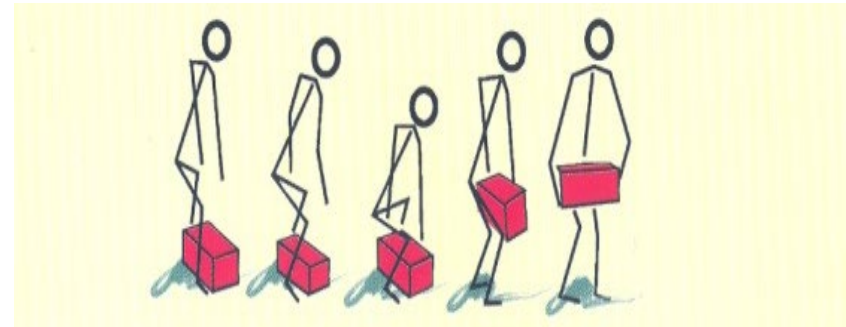
- **Podnoszenie ładunku – kobiety**
- przykłąknąć na jedno kolano tak, żeby jak najściślej przylegało ono do ładunku, przy czym stopa drugiej nogi powinna znajdować się około 30 cm od ładunku,
- uchwycić z obu stron ładunek w taki sposób, żeby nie wysunął się z rąk, podnosić ładunek przez prostowanie nóg, przy czym grzbiet powinien być cały czas wyprostowany.



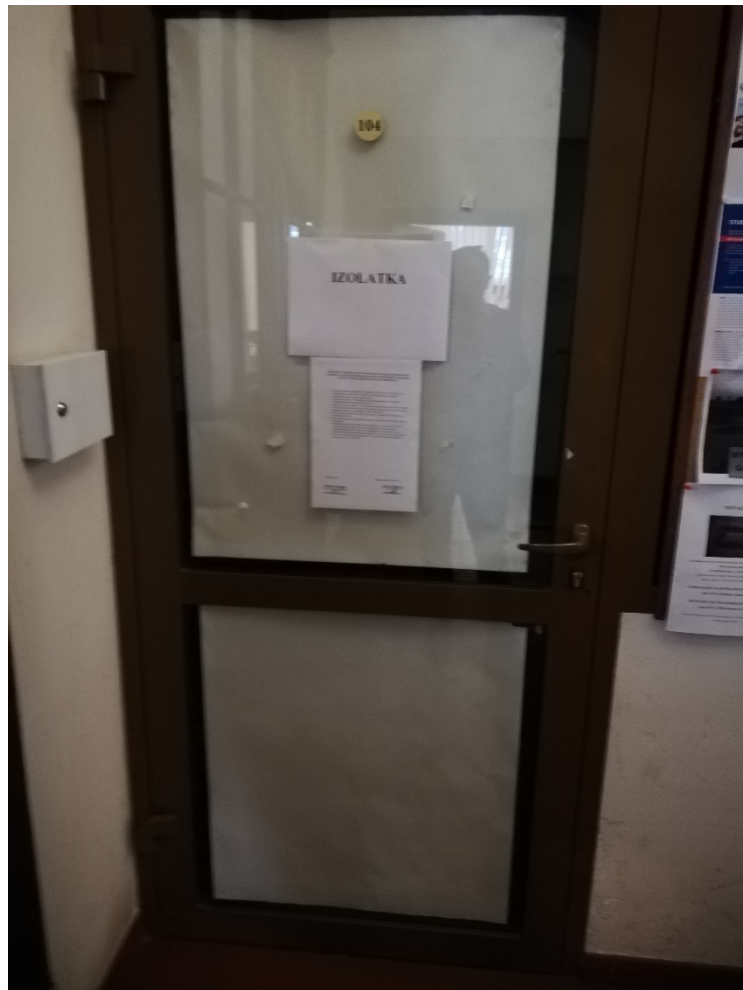
Transport ręczny: zasady bezpiecznego dźwigania

➤ **Podnoszenie ładunku – mężczyźni**

- Podejść jak najbliżej do ładunku i jeżeli jest to możliwe, okraczyć go, przy czym stopy powinny być lekko rozwarte,
- Przykucnąć obok podnoszonego ciężaru,
- Wyprostować grzbiet i mocno uchwycić ładunek, tak aby nie wysunął się z rąk,
- Podnosić ładunek przez prostowanie nóg, trzymając go jak najbliżej tułowia, przy czym grzbiet powinien być cały czas wyprostowany.



Czas epidemii: wytyczne władz UW i WA



Zagrożenia szczególne

- Festyny
- Objazdy naukowe





Ochrona pracy kobiet 1

Zabrania się podnoszenia i przenoszenia następujących ciężarów: kobiety:

- 12 kg przy pracy stałej
- 20 kg przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę podczas zmiany roboczej)
- przenoszenie pod górę – 8 kg przy pracy stałej i 15 kg przy pracy dorywczej
- przy przewożeniu ciężarów – 50 kg przy przewożeniu na taczkach jednokołowych i 80 kg przy przewożeniu na wózkach 2, 3, i 4-kołowych

kobiety w ciąży i w okresie karmienia:

- praca stała – do 3 kg
- praca dorywcza – do 5 kg
- ręczne podnoszenie pod górę – do 2 kg przy pracy stałej i do 3,75 kg przy pracy dorywczej
- przy przewożeniu ciężarów – 12,5kg przy przewożeniu na taczkach jednokołowych i 20 kg przy przewożeniu na wózkach 2, 3, i 4-kołowych



Ochrona pracy kobiet 2



Kobietom w ciąży zabrania się:

- pracy z komputerami i monitorami ekranowymi w wymiarze przekraczającym 8 godziny dziennie (50 minut pracy – 10 minut przerwy)
- pracy na wysokościach zagrażających upadkiem oraz związanych z wchodzeniem i schodzeniem po drabinach, klamrach itp.
- pracy w pozycji wymuszonej (pochylonej, na klęczkach, w przysiadzie itp.)
- pracy w pozycji stojącej – łącznie ponad 3 godz. w czasie zmiany roboczej
- pracy stwarzającej ryzyko zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy oraz toksoplazmą
- pracy w narażeniu na działanie substancji chemicznych mogących mieć niekorzystny wpływ na przebieg ciąży, rozwój płodu i zdrowie dziecka, bez względu na stężenie w środowisku
- kobiety w ciąży nie można zatrudniać w godzinach nadliczbowych, w wymiarze dobowym przekraczającym 8 godzin, ani w porze nocnej.

Organizacja stanowisk pracy z komputerami i innymi urządzeniami biurowymi 1

- • **Środowisko pracy:**
- -temp.: 21-22°C,
- -wilgotność względna: 40-60%,
- -ruch powietrza: 0,1-0,15 m/s,
- -hałas do 55 dB
- -unikanie odbłasków na ekranie (żaluzje, zasłony, odpowiednie ustawienie źródeł światła)
- -barwa światła – świetlówki ciepłobiałe lub białe o świetle nietętniącym; światło rozproszone



Organizacja stanowisk pracy z komputerami i innymi urządzeniami biurowymi 2

- ● **pomieszczenie pracy:**
- -na jedno stanowisko pracy powinno przypadać co najmniej **2m²** wolnej (tj. niezajętej przez urządzenia, meble etc.) powierzchni i kubatura **13m³**
- -wykładziny podłogowe z materiałów nie elektryzujących się
- ● **stanowisko pracy:**
- -certyfikowane: monitor i komputer
- -drukarka z niskim poziomem hałasu
- -wygodna klawiatura, z czytelnymi znakami na klawiszach
- -elektryczna lampka stanowiskowa zapewniająca właściwy poziom natężenia i barwę oświetlenia (natężenie światła miejscowego i ogólnego **500 Lx**, żarówka o mocy do 40 W)
- -krzesło (pięcioramienna podstawa, rolki, podłokietniki, regulacje, obrót wokół osi)



Organizacja stanowisk pracy z komputerami i innymi urządzeniami biurowymi 3

- **ustawienia:**
- -odstęp między komputerami (monitorami): **60 cm** (z boku), **80 cm** (z tyłu)
- -ustawienie monitora w odległości 400-750 mm od oczu, poniżej linii wzroku pod kątem 20 stopni
- -regulacja monitora
- -podparcie pleców
- -wysokość siedziska



Organizacja stanowisk pracy z komputerami i innymi urządzeniami biurowymi 4

○ **Przerwy:**

- w razie pracy powyżej 6 godz. dziennie – 15 min.
- łączenie przemienne pracy związanej z komputerem z innymi rodzajami prac **nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała** – przy nie przekraczaniu godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego lub co najmniej **pięciominutową przerwę**, wliczaną do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego



Organizacja stanowisk pracy z komputerami i innymi urządzeniami biurowymi 5

- Nie bujaj (się na krześle)!
- Chroń oczy!
- Chroń kręgosłup!
- Chroń mózg!

Napoje



Pracodawca ma obowiązek zapewnić **wodę zdatną do picia** (przeznaczoną do spożycia przez ludzi) wszystkim pracownikom, niezależnie od rodzaju wykonywanej pracy.

Prawo do otrzymania od pracodawcy chłodnych napojów (§ 4 ust. 1 pkt 3 rozporządzenia w sprawie profilaktycznych posiłków i napojów):

- **prace na otwartej przestrzeni** (bezpośrednie operowanie promieni słonecznych na ciało pracownika) **przy temperaturze**

- przekraczającej 25°C,**

- przy pracach związanych z **wysiłkiem fizycznym**, powodującym w ciągu zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny organizmu powyżej 1500 kcal (6280 kJ) u mężczyzn i 1000 kcal (4187 kJ) u kobiet,

- na stanowiskach pracy, na których temperatura spowodowana warunkami **atmosferycznymi przekracza 28°C.**

- Ponadto w przypadku pracy na otwartej przestrzeni pracodawca musi dostarczyć wodę również do celów higienicznych.

Przeciwdziałanie dyskryminacji molestowaniu, nierównemu traktowaniu

- Jakakolwiek **dyskryminacja** w zatrudnieniu, bezpośrednia lub pośrednia, w szczególności ze względu na płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, religię, narodowość, przekonania polityczne, przynależność związkową, pochodzenie etniczne, wyznanie, orientację seksualną, a także ze względu na zatrudnienie na czas określony lub nieokreślony albo w pełnym lub w niepełnym wymiarze czasu pracy - jest niedopuszczalna.
- **Nierówne traktowanie** jakiejś jednostki lub grupy, które jest krzywdzące, nieuzasadnione z punktu widzenia sprawiedliwości opartej na równym traktowaniu wszystkich, którzy znajdują się w tej samej sytuacji
- Pracownicy/studenci, którzy są podobni, powinni być traktowani podobnie

Molestowanie, molestowanie seksualne

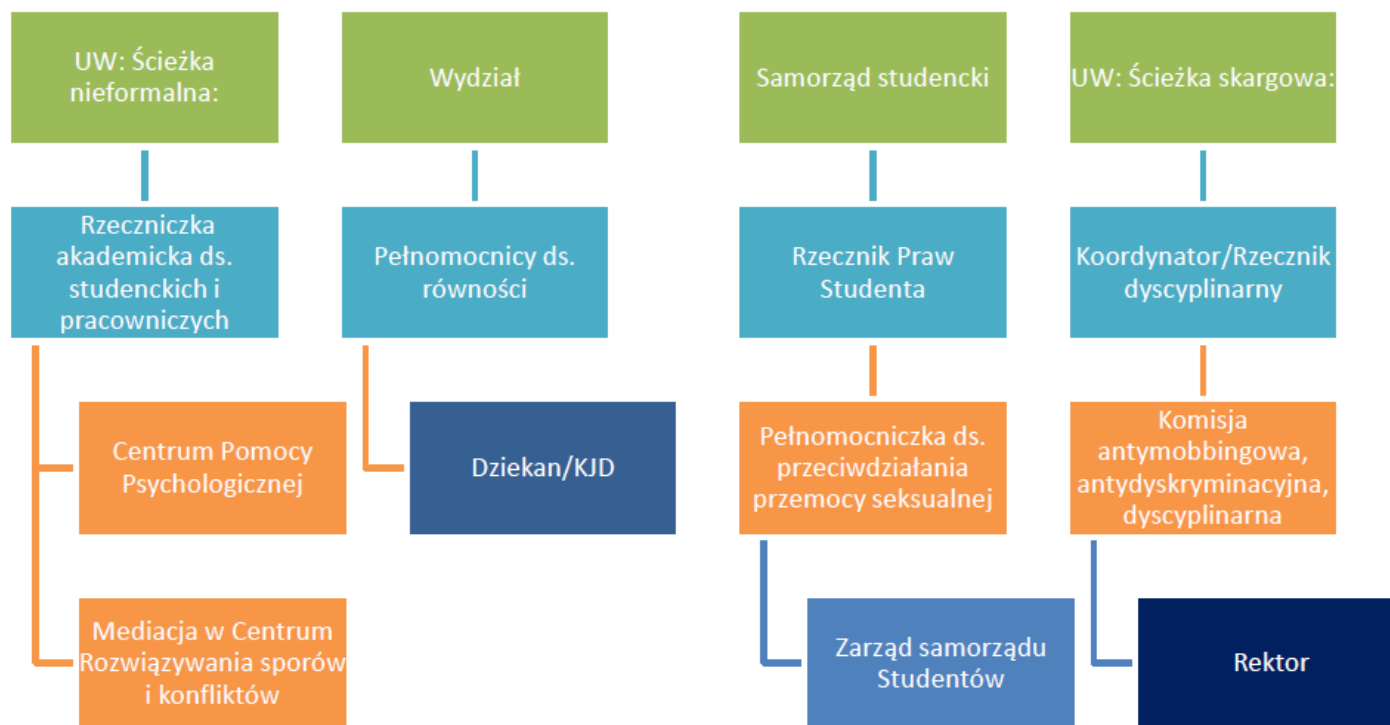
- Molestowanie to każde niepożądane zachowanie, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności osoby fizycznej i stworzenie wobec niej zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery
- Molestowanie seksualne to każde nieakceptowane zachowanie o charakterze seksualnym lub odnoszące się do płci, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności, poniżenie lub upokorzenie (w szczególności przez stworzenie wobec niej zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery). Na zachowanie to mogą się składać elementy fizyczne, werbalne lub pozawerbalne.

Niedopuszczalne zachowania będące przykładem molestowania

- Kontakt fizyczny (dotykanie, głaskanie, poklepywanie)
- Robienie uwag i aluzji o charakterze seksualny
- Opowiadanie dowcipów lub komunikowanie ich na piśmie czy za pośrednictwem poczty elektronicznej
- Wysuwanie propozycji lub dopominanie się gratyfikacji seksualnych, np. pocałunków, rozebrania się, przytulania
- Nietaktowane i nieodpowiednie uwagi w stosunku do drugiej osoby (jej ubioru, uczesania, wieku)
- Gesty o wydźwięku seksualnym
- Demonstrowanie treści o charakterze pornograficznym (fotografie, rysunki, teksty)

Podstawowym wskaźnikiem są odczucia osoby, w stosunku do której są realizowane te zachowania

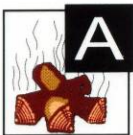
Instytucjonalne sposoby reagowania na naruszenia równości na UW



ZARZĄDZENIE NR 205 REKTORA UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO z dnia 31 sierpnia 2020 r. w sprawie Procedury antydyskryminacyjnej na Uniwersytecie Warszawskim

Ochrona przeciwpożarowa 1

Zakres stosowania środków gaśniczych

Grupa pożaru	Rodzaj palącego się materiału i sposób jego spalania	Typy gaśnic przenośnych
	Pożary ciał stałych pochodzenia organicznego , przy spalaniu których obok innych zjawisk powstaje zjawisko żarzenia np.: drewno, papier, węgiel, słoma, tworzywa sztuczne, tekstylia itp.	gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym ABC ; gaśnice płynowe z dodatkowym roztworem środka; gaśnice pianowe.
	Pożary cieczy palnych i substancji stałych, topiących się wskutek ciepła wytwarzającego się podczas pożaru , np.: benzyna, tłuszcze, farby, oleje, smoła, rozpuszczalniki itp.	gaśnice CO ₂ ; gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym ABC ; gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym BC ; gaśnice pianowe; gaśnice płynowe z dodatkowym wodnym roztworem środka.
	Pożary gazów , np.: acetylen, butan, metan, propan, wodór, gaz ziemny i miejski itp.	gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym ABC ; gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym BC .
	Pożary metali , np.: aluminium, sód, potas, lit, magnez i ich związki.	gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym metale .

GAŚNICA 12 kg Proszek A B C 34 A 144 B C		
 1 Otworzyć całkowicie zawór	 2 Uruchomić zawór pistoletowy	
 A	 B	 C
OSTROŻNIE PRZY GASZENIU URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH TYLKO DO 1000 V: ZACHOWAĆ ODSTĘP MINIMUM 1 m		
Po każdym uruchomieniu gaśnicę ponownie napełnić! Sprawdzać gotowość gaśnicy do użycia nie rzadziej niż co 2 lata. Stosować wyłącznie środki gaśnicze, czynniki napędowe i części zamienne zgodne z zatwierdzonym wzorem.		
Środek gaśniczy: 12 kg ABC Czynnik napędowy: 280 g CO ₂	Nr certyfikatu: Zakres temperatur działania: od -20°C do +60°C	EN 3 G12R
Odpowiedzialny: _____ _____ _____		

Ochrona przeciwpożarowa 2

gaśnice proszkowe

○ **ZASTOSOWANIE:**

- Proszki fosforanowe gaszą pożary grup A, B, C
- Proszki węglanowe gaszą pożary grup B, C
- Urządzenia elektryczne do 1 kV
- Pożary grupy D (proszek D)

○ **ZALETY:**

- Nietoksyczność, neutralność
- Duża zdolność penetracji ognia, chłodzenie i tworzenie warstwy izolacyjnej przed ogniem
- Możliwość gaszenia urządzeń elektrycznych

○ **PRZECIWWSKAZANIA:**

- Pożary ruchomych części maszyn
- Pożary sprzętu elektronicznego i komputerów



Ochrona przeciwpożarowa 3

gaśnice śniegowe

PRZEZNACZENIE:

- szczególne zastosowanie w przemyśle elektronicznym, chemicznym, energetyce, gastronomii itp.
- zalecana w halach przemysłowych, wytwórniach i magazynach cieczy i gazów palnych, stacjach paliwowych, lakierniach, halach komputerów oraz maszyn i urządzeń precyzyjnych, muzeach i bibliotekach.

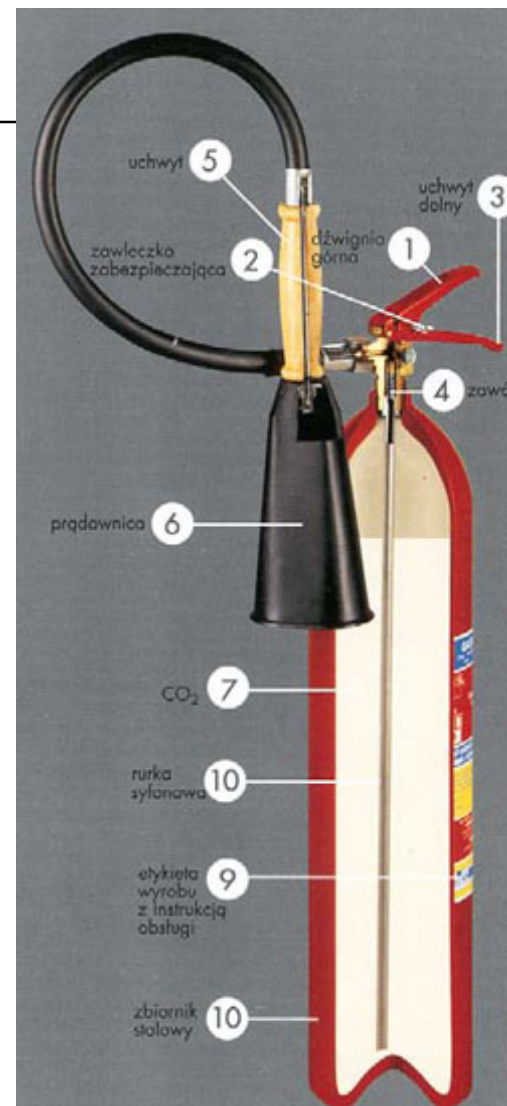
- Pożary grup A, B, C, D

ZALETY:

- Nie wymaga do uwolnienia czynnika wyzwalającego
- Zbija mechanicznie płomień dzięki sile podmuchu
- Działa tłumiąco wypychając tlen gazem obojętnym
- Działa chłodząco (temperatura CO₂ wynosi -78°C)
- Nie pozostawia śladów po użyciu
- Stosuje się do gaszenia urządzeń pod napięciem do 1 kV

PRZECIWSKAZANIA

- Nie wolno gasić organizmów żywych
- Nie wolno gasić silnie rozgrzanych elementów konstrukcji, urządzeń
- Nie wolno gasić pożarów siarki, węgla, materiałów obok których są związki cyjanków



Ochrona przeciwpożarowa 4

gaśnice pianowe

PRZEZNACZENIE:

szczególne zastosowanie w przemyśle drzewnym, włókienniczym, papierniczym, dziewiarskim, rafineryjnym, itp.

ZALETY:

duża skuteczność gaśniczą ze względu na zwilżalność materiałów hydrofobowych oraz tworzenie filmu wodnego na powierzchni cieczy łatwopalnej.

PRZECIWSKAZANIA:

- Ciała reagujące z wodą (sód, potas, wapno, karbol, potas etc.)
- Ciała palące się w postaci żaru w wysokich temperaturach
- Instalacje elektryczne, urządzenia pod napięciem



Ochrona przeciwpożarowa 5 sposób użycia gaśnicy

Usunięcie zawlecзки

- Skierowanie wylotu na źródło ognia
- Bezpieczny odstęp
- Sterowanie za pomocą dźwigni zaworu szybkootwieralnego
- Uniwersalność zaworów
- Prostota obsługi



Ochrona przeciwpożarowa 6

barwy bezpieczeństwa

- Czerwona



- Zielona



- Żółta



- Niebieska



[illegible]

KAŻDY, KTO ZAUWAŻY POŻAR, ZOBOWIĄZANY JEST NIEZWŁOCZNIE:

- 1) Powiadomić o pożarze osoby znajdujące się bezpośrednio 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 istnieje zagrożenie życia ludzi,
 - numer telefonu, z którego się dzwoni oraz swoje imię i nazwisko (po odłożeniu słuchawki odczekać chwilę przy aparacie celem weryfikacji autentyczności zgłoszenia)
- 3) Powiadomić o zdarzeniu właściciela lub administratora budynku.
- 4) Przystąpić do gaszenia pożaru przy pomocy gaśnic lub innego sprzętu gaśniczego będącego na wyposażeniu, zgodnie z obowiązującymi zasadami.
- 5) Udzielić pomocy osobom poszkodowanym lub zagrożonym.
- 6) W miarę możliwości zabezpieczyć mienie, dokumentację itp., przed skutkami pożaru oraz osobami postronnymi.

DO CZASU PRZYBYCIA STRAŻY POŻARNEJ:

Akcją kieruje właściciel obiektu, administrator, pracownik ochrony lub osoba najbardziej energiczna i opanowana, po przybyciu jednostek Straży Pożarnej - osoba uprawniona do kierowania działaniami ratowniczymi.

TELEFONY ALARMOWE:

Państwowa Straż Pożarna	998
Policja	997
Pogotowie Ratunkowe	999
Z Sieci GSM	112

Niniejsza instrukcja jest zgodna z wymaganiami ustawy z 24 sierpnia 1991r. o ochronie przeciwpożarowej (Dz. U. nr 147 z 2002r., poz. 1229 z późn. zmianami) oraz § 4.2 pkt 3 Rozporządzenia MSWiA z dn. 21 kwietnia 2006 r. (Dz. U. Nr 80, poz. 563 z późn. zmianami).

Ochrona przeciwpożarowa 14

Zasady postępowania podczas pożaru

- Działania prowadzić zgodnie z instrukcją postępowania na wypadek pożaru
- Zachować spokój!
- Natychmiast zgłosić pożar podając dane o jego miejscu i rozmiarach (**112, 998**)
- Ostrzec innych o pożarze
- Wyłączyć urządzenia wentylacyjne, transportowe i grzewcze, zamknąć główny zawór gazu, w razie potrzeby urządzenia elektryczne
- Opuścić obszary zagrożone używając klatek schodowych, oznakowanych dróg ewakuacyjnych i pożarowych
- **Nie używać wind!**
- Poruszać się w pozycji jak najbliższej podłozu (ochrona przed wysoką temperaturą i dymem)
- **Ratowanie życia ludzi ma pierwszeństwo przed gaszeniem pożaru!**



Ochrona przeciwpożarowa 15

- **Nie narażając własnego bezpieczeństwa**, uczestniczyć w akcji ratowniczo-gaśniczej do przybycia straży pożarnej
- Uruchamiać gaśnicę blisko źródła ognia (1 m)
- Gaszenie ludzi: przewrócenie, owinięcie w koc gaśniczy, płaszczyk etc. (w razie potrzeby obracanie)
- Nie gasić płonącego tłuszczu wodą!
- Po przybyciu służb ratowniczych udzielić im wszelkiej możliwej pomocy (przekazać klucze, plany budynku etc.)



Ochrona przeciwpożarowa 16

■ Zachować ostrożność przy otwieraniu zamkniętych drzwi:

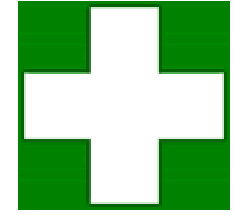
1. Najpierw ostrożnie, tworząc wąską szczelinę uchylić drzwi, chowając się jednocześnie za ościeżnicą drzwi lub
2. Wpuścić przez szczelinę krótki strumień środka gaśniczego, następnie otworzyć drzwi i rozpocząć gaszenie pożaru.



Ochrona przeciwpożarowa 17

	DOBRZE	ŹLE
Gasić ogień w kierunku wiatru (z wiatrem)		
Palące się powierzchnie gasić rozpoczynając od brzegu!		
Požary substancji kapiących i płynących gasić strumieniem skierowanym od góry do dołu!		
Požary ścian gasić strumieniem skierowanym od dołu do góry!		
Stosować wystarczającą liczbę gaśnic - nigdy jedną po drugiej!		
Zwracać uwagę na możliwość ponownego rozpalenia się ognia!		
Nigdy nie wieszać gaśnic po ich użyciu na stałe miejsce. Najpierw zlecić ich ponowne napełnienie!		

Pierwsza pomoc 1



Odpowiedzialność karna za nieudzielenie pomocy

W polskim prawie karnym nie ma przepisu, który dotyczyłby bezpośrednio i wprost odpowiedzialności karnej za zaniechanie udzielenia przez laika świadczenia zdrowotnego. Dlatego też jego ewentualna odpowiedzialność w tym względzie opiera się na zasadach ogólnych. Jej podstawę stanowią dwa przepisy:

Art. 162. KK

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

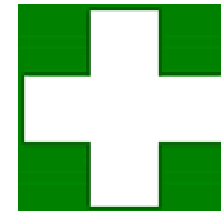
§ 2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

Art. 93. KW

§ 1. Prowadzący pojazd, który, uczestnicząc w wypadku drogowym, nie udziela niezwłocznej pomocy ofierze wypadku, podlega karze aresztu albo grzywny.

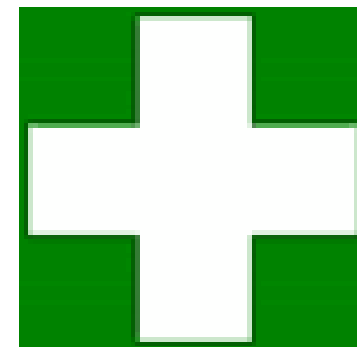
§ 2. W razie popełnienia wykroczenia, o którym mowa w § 1 orzeka się zakaz prowadzenia pojazdów.

Pierwsza pomoc 2

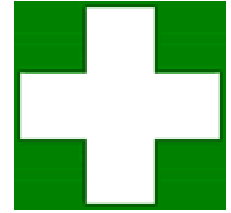


Biały krzyż na zielonym tle

- Unia Europejska przyjęła Dyrektywą Rady nr 92/58/EWG specjalny znak na oznaczenie przedmiotów w miejscu pracy związanych z udzielaniem pierwszej pomocy. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. (Dz. U. Nr 148 poz. 974) wdrożyło tę dyrektywę do prawa polskiego oraz wprowadziło normę dotyczącą wyglądu takich znaków (PN-93/N-01256/03). Znak ten i jemu pokrewne używane są do oznaczania:
 - apteczki,
 - punktu pierwszej pomocy,
 - noszy.



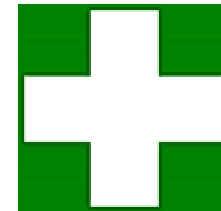
Pierwsza pomoc 3



Ocena urazu

- **S**ymptomy i objawy
- **A**lergie
- **M**edykamenty
- **P**rzeszłość medyczna
- **L**unch
- **E**widencja zdarzeń prowadzących do wypadku

Pierwsza pomoc 4



Kolejność obserwacji:

- głowa**
- szyja
- obojczyki
- klatka piersiowa**
- żebra
- brzuch
- miednica**
- uda** (stan kości i krwotoki)
- piszczele
- stopy

Sposób kontroli:

Ściśnięcie palców przez dłonie

Nacisk stóp/drętwienie

Kontrola oczu (odruch źreniczny, oczopląs)

Obrót na plecy

Zabezpieczenie głowy

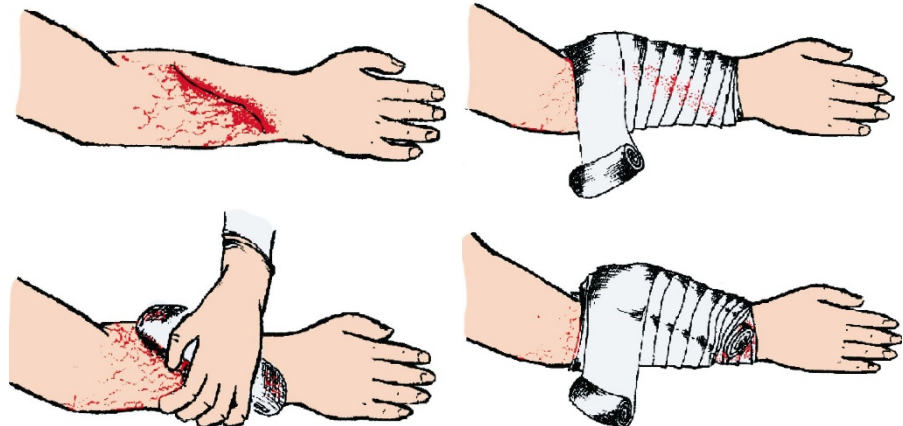
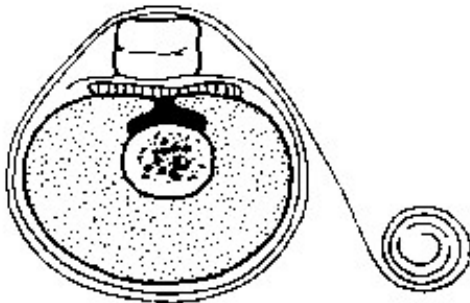
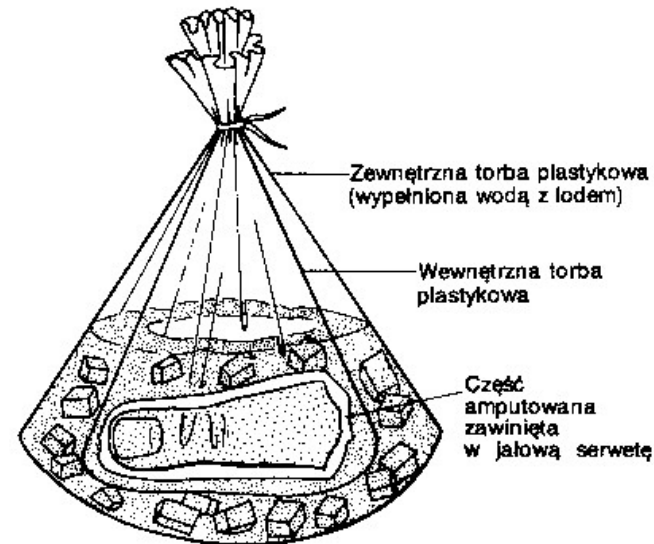
Deska ortopedyczna

Pierwsza pomoc 5



○ **Krwotok:**

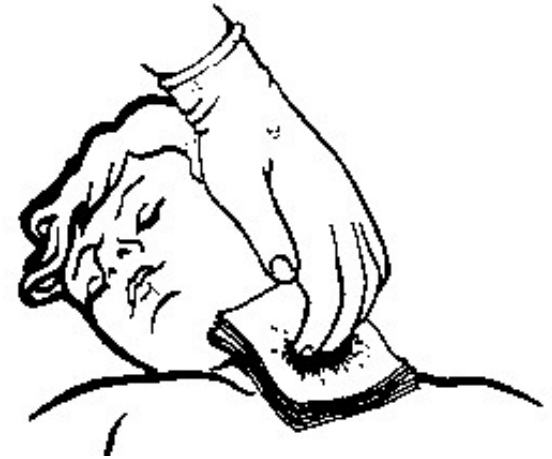
- opaska uciskowa
(wyjątkowo - amputacja)
- opatrunek uciskowy
(zalecany)
- kontrola krążenia
(ściśnięcie opuszków
palców)
- Preparaty hemostatyczne



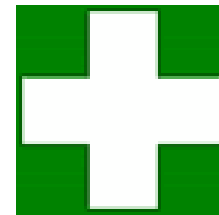
Pierwsza pomoc 6



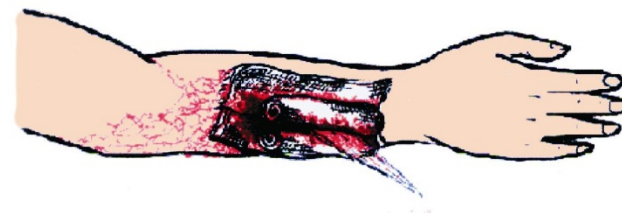
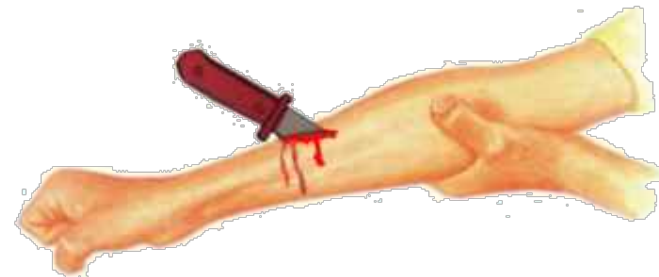
- ucisk manualny
- nieskuteczny opatrunek:
punkty uciskowe (z tyłu
za klanem, w pachwinie,
poniżej pachy, powyżej
łokcia)
- rana oka (opatrunek na
parę oczu; zimny okład)
- ukąszenie, ugryzienie –
brak ucisku



Pierwsza pomoc 7



- ciało obce w ranie
- ciało obce w oku (kubeczek plastikowy)
- ciało obce w policzku (usunąć)

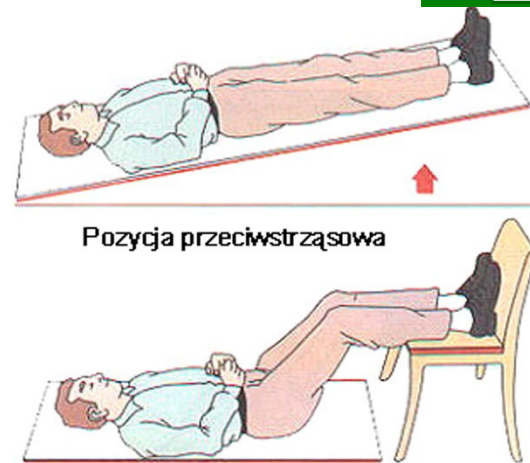


Pierwsza pomoc 8

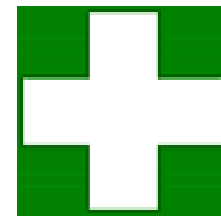
WSTRZĄS

Przyczyny: zmniejszenie się efektywnej objętości krwi krążącej w naczyniach krwionośnych (utrata krwi na skutek krwotoku, krwotok wewnątrztkankowy, np. w przypadku złamania kości udowej, utrata płynów ustrojowych poprzez pocenie się, wymioty i biegunkę, ale także ogólny zły stan psychofizyczny, stan po przejściu choroby, wstrząs psychiczny, doznany uraz etc.)

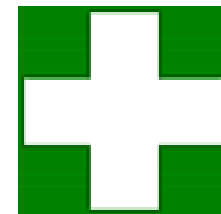
- OBJAWY:
- Niepokój, nerwowość, dezorientacja
- Szybki, płytki oddech
- Szybki, słaby puls
- Błada i zimna skóra
- Lepka, wilgotna skóra
- Pragnienie
- Nudności i wymioty
- Powiększone źrenice
- Osłabienie



- POSTĘPOWANIE:
- Pierwotna przyczyna szoku
- Wezwać pomoc medyczną
- Airways
- Komfort psychiczny
- Komfort termiczny (normalna temperatura ciała)
- Pozycja przeciwwstrząsowa (nie zmuszać!)/bezpieczna
- Nie podawać napojów!



Pierwsza pomoc 9 zatrucia



Wyjątki

Nie wywoływać **wymiotów** przy zatruciu **kwasami** lub **ługami**, **środkami piorącymi**, **rozpuszczalnikami**, u chorych **nieprzytomnych** lub z **drgawkami**.

Po spożyciu kwasów, ługów, metali ciężkich lub fenoli podawać do picia dużo wody (celem rozcieńczenia trucizny). Dalsze postępowanie pod nadzorem lekarza.

- **Przewód pokarmowy**

Podać do picia dużo płynów (z wyjątkiem mleka i alkoholu). Wywołać wymioty drażniąc tylną ścianę gardła.

- **Śluzówki**

Płukać bieżącą wodą! Nie stosować żadnych rozpuszczalników ani benzyny!

- **Oczy**

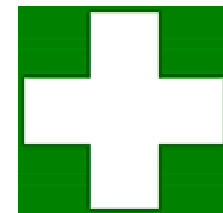
Płukać bieżącą wodą. Częstki stałe (np. wapna) usuwać chusteczką lub wacikiem w kierunku donosowym.

- **Drogi oddechowe i płuca**

Dużo świeżego powietrza lub tlenu. Przy zatruciu gazami drażniącymi lub parami metali ciężkich stosować, w miarę możliwości, deksametazon w aerozolu celem zmniejszenia toksycznego uszkodzenia tkanki płucnej.

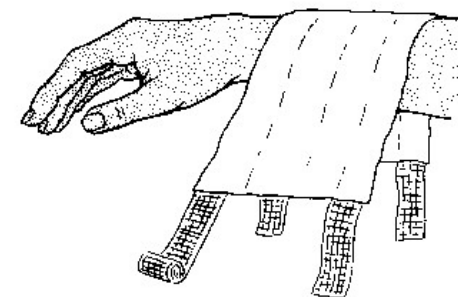
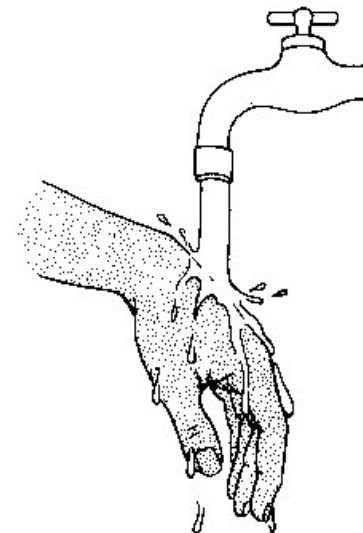
- Odrutowanie w postępowaniu lekarskim to farmakologiczne wywołanie wymiotów, płukanie żołądka, podanie adsorbentów (np. węgla aktywowanego), wywołanie szybkiego opróżnienia jelit oraz inne metody szybkiej eliminacji toksyny z krwi i krążenia.

Pierwsza pomoc 10 oparzenia

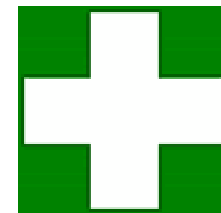


Przemyj niezwłocznie oparzenie czystą, zimną, bieżącą wodą (długo i obficie; min. 10-15 min.).

- Przyłóż jałowy opatrunek z nieprzylegającej gazy. **NIE ZAKŁADAJ** opatrunku, który odcina dopływ powietrza (nie zakłada się opatrunku w przypadku oparzenia naskórka na twarzy).
- W razie oparzenia naskórka na twarzy po schłodzeniu zimną wodą nie wolno nakładać jałowego opatrunku.
- W razie oparzenia substancją chemiczną, co do której nie masz pewności, że nie wejdzie reakcję z wodą, jedynie zbierz tę substancję jałowym opatrunkiem i połóż świeży opatrunek jałowy na to miejsce.
- Nie przekłuwać pęcherzy!
- III stopień: nie schładzać!!!



Pierwsza pomoc 11 złamania



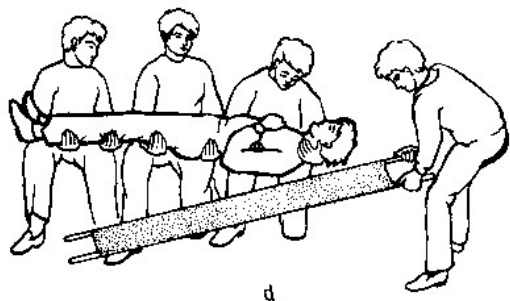
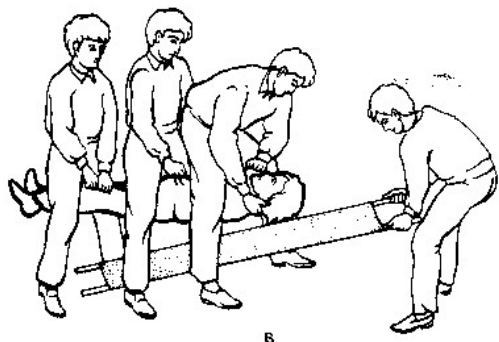
Złamanie proste: unieruchomienie dwóch stawów sąsiadujących z miejscem złamania

Złamanie otwarte

Złamanie (uszkodzenie) kręgosłupa

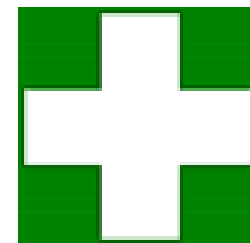
Objawy:

- widoczne na zewnątrz obrażenia kręgów
- opasujący ból lub przymusowe ułożenie głowy (w przypadku uszkodzenia kręgosłupa szyjnego)
- krwiaki, otarcia, ślady stłuczenia na ciele głównie w miejscu działania siły
- ból uciskowy wyrostków kolczystych oraz zmiana odstępu między wyrostkami kolczystymi objawiająca się uskokami i garbami
- niedowłady: niedowład poprzeczny, wszystkich kończyn
- zaburzenia czucia
- zaburzenia świadomości
- niewydolność oddechowa
- zaburzenia termoregulacji i zaburzenia czynności pęcherza moczowego oraz jelita grubego



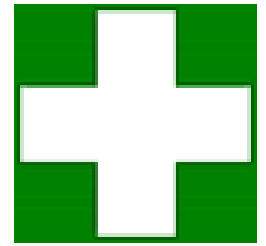
Przenoszenie pacjenta na nosze przez 4 ratowników:
a — w rozkroku, b — bocznie.

Pierwsza pomoc 12



- **Użądlenie: objawy** – zmiany zabarwienia skóry, zasinienie, obrzęk, ból, zaburzenia w oddychaniu, połykaniu, wstrząs;
- **Pierwsza pomoc**
- Ustalić, czy poszkodowany jest alergikiem, czy jest uczulony na użądlenia owadów (zagrożenie życia: użądlenie w szyję, język, podniebienie, krtani, wewnętrzną powierzchnię policzka)
- **NIE jest uczulony**
- Wyciągnąć żądło szczypczykami lub pęsetą (nie uciskać żądła)
- Zdjąć biżuterię, zegarek etc.
- Zdezynfekować ranę
- Posmarować miejsce użądlenia np. *Fenistil* żel; podać do picia rozpuszczone w 1/2 szklanki wody 2 tabletki wapna medycznego; w przypadku dużego obrzęku zimne okłady lub okłady np. z *Altacetu*
- Poszkodowanego należy obserwować przez co najmniej godzinę i w przypadku pogorszenia stanu skonsultować się z lekarzem
- **JEST uczulony.**
- Wezwać pogotowie ratunkowe (999 lub 112) .
- Postępowanie j.w.
- Dodatkowo: jeśli poszkodowany ma przy sobie leki, które musi zażyć w przypadku użądlenia owada - pomóc mu; podać kostkę lodu do ssania jeśli jest świadomy
- Obserwacja poszkodowanego; w razie konieczności resuscytacja

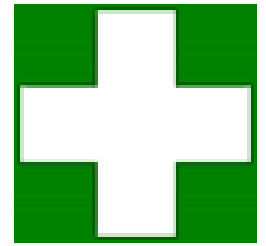
Pierwsza pomoc 13



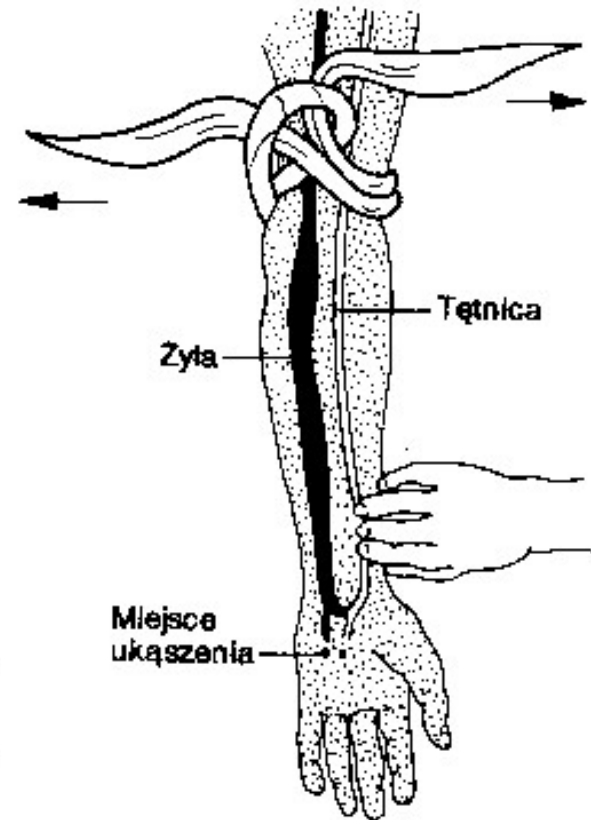
- Ciało obce w przełyku
- -odruch kaszlu
- -pytanie:
„Zakrztusiłeś się?”
- Poszkodowany z poważną niedrożnością wstaje
- -uderzenie nasadą dłoni między łopatkami (5 razy)
- -chwyt Heimlicha (5 razy)



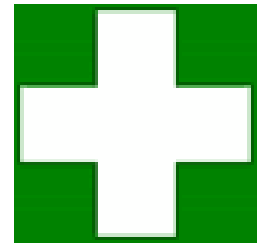
Pierwsza pomoc 14



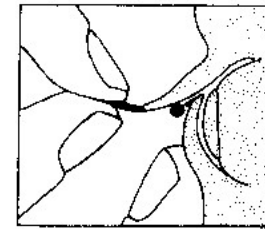
- Ukąszenia przez węża:
- -ułożyć ukąszoną kończynę w pozycji horyzontalnej
- -założenie zacisku na kończynę (ramię lub udo)
- -właściwa siła zacisku: sinoczerwona barwa skóry, uwidocznione żyły powierzchowne, tętno wyczuwalne
- Unieruchomienie, ograniczenie ruchu
- Nie wysysać rany!!!



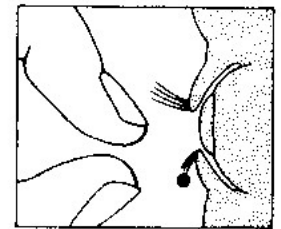
Pierwsza pomoc 15



- Ciało obce pod górną powieką: spojrzenie w dół, odciągnięcie powieki górnej i naciągnięcie jej na dolną, otworzenie oka; w razie braku powodzenia – okulista
- Pod dolną powieką: spojrzenie w górę, odchylenie powieki dolnej, oczyszczenie wewnętrznej części czystym rożkiem chustki w stronę nosa



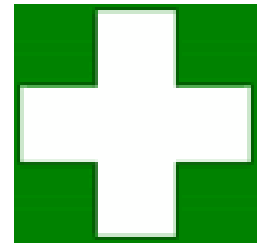
I



II

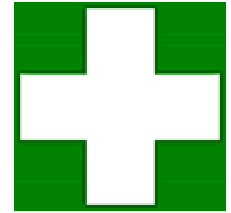
Usuwanie drobnego ciała obcego spod górnej powieki

Pierwsza pomoc 16



- Krwawienie z nosa:
- pozycja siedząca
- głowa czołem do blatu stołu/nisko
- zimny kompres (kark, czoło, nasada nosa)
- wydmuchanie nosa
- ucisk nasady przez 10 min.

Pierwsza pomoc 17



DBAŁOŚĆ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO (by móc nieść pomoc innym)

- zatrzymaj się
- zapal światła awaryjne
- zaciągnij hamulec ręczny
- wyciągnij kluczyki z własnego samochodu

○ **Zabezpieczenie miejsce wypadku**
- ustaw trójkąt ostrzegawczy (pobocze, 100 m na autostradzie/drodze ekspresowej)

○ **Zapobiegnięcie zapaleniu się pojazdu**
- wyjęcie kluczyków z samochodu uszkodowanego (pod siedzenie kierowcy)
- sprawdzenie czy nie ma palących się papierosów
- odcięcie kable od akumulatora

○ **Wezwanie pomocy: dane własne, lokalizacja zdarzenia, liczba i stan uszkodowanych**

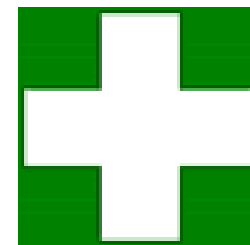
○ **Udzielenie pomocy uszkodowanym**

○ **Chwyt Rautka**

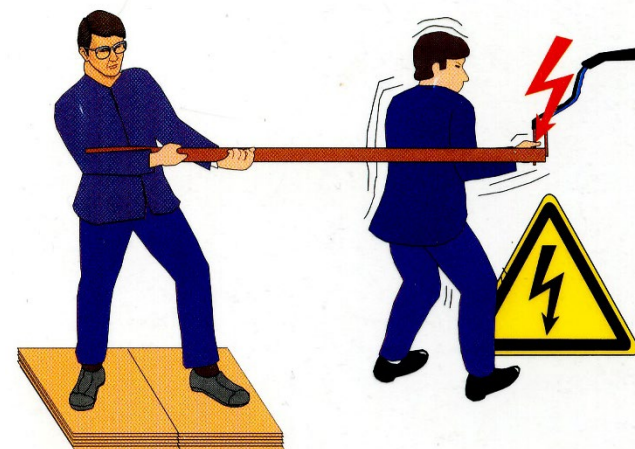
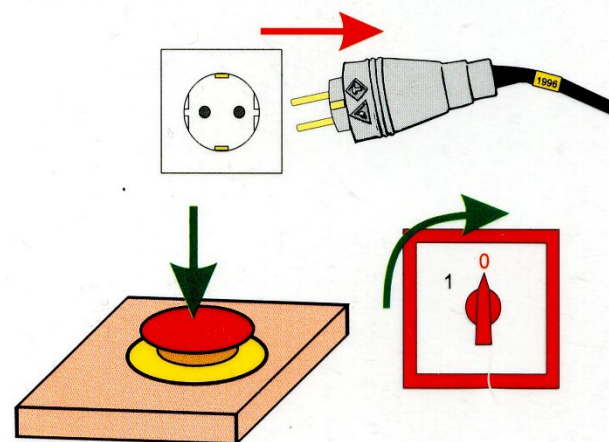


Pierwsza pomoc 18

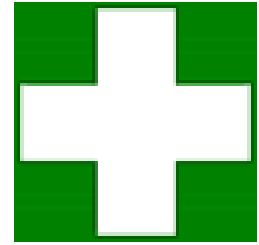
Porażenie prądem elektrycznym



- Dotknięcie urządzeń pod napięciem = zagrożenie życia (zwłaszcza spodem dłoni)!
- Przerwać dopływ prądu:
główny wyłącznik prądu,
wyłącznik awaryjny,
wyciągnięcie wtyczki, usunięcie bezpiecznika, posłużenie się siłą fizyczną (pośrednictwo naturalnego izolatora – drewno, tekstylia, papier, luźne ubranie; izolacja od podłoża – sucha folia, wycieraczka gumowa, sterta papieru, drewniana paleta) etc.
- Wybierz najszybsze i najskuteczniejsze rozwiązanie!
- Pierwsza pomoc: ABC resuscytacji



Pierwsza pomoc 19



- Zawał/atak serca:
- Wezwać lekarza!
- Nie podawać leków (wyjątek: zapisane przez lekarza oraz roztarta aspiryna wcierana pod dolną wargę)
- Rozpiąć kołnierzyk, otworzyć okno
- Pozycja półsiedząca, nogi ugięte

Ułożenie półsiedzące



Pierwsza pomoc 20

Europejska Rada Resuscytacji: wytyczne 2010



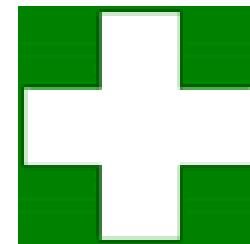
European
Resuscitation
Council



- Z-Z-Z
- Prawidłowe ułożenie (pozycja na plecach na płaskim, twardym podłożu)
- Diagnoza przytomności (formuła ratownika)

Pierwsza pomoc 21

Europejska Rada Resuscytacji: wytyczne 2010



○ Przytomny

- pozycja przeciwwstrząsowa
- komfort termiczny (NRC)
- komfort psychiczny
- kontrola stanu poszkodowanego
- oczekiwanie na lekarza



○ Nieprzytomny

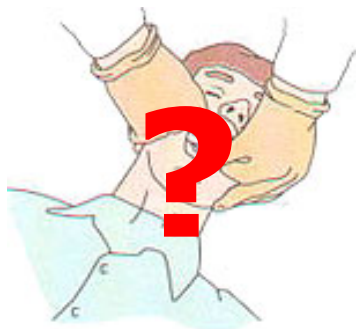
○ Wzywanie pomocy



Pierwsza pomoc 22

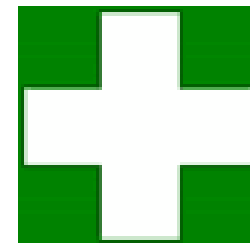
Europejska Rada Resuscytacji: wytyczne 2010

Airways



Pierwsza pomoc 23

Europejska Rada Resuscytacji: wytyczne 2010

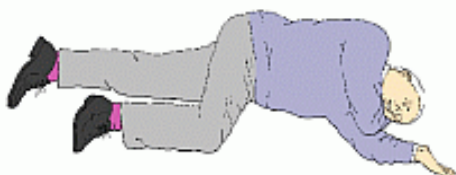


Breathing



TAK

pozycja boczna ustalona
zmiana boku co 30 min.
komfort termiczny
oczekiwanie na lekarza



NIE

Wezwanie lekarza

(personalne zobowiązanie!)

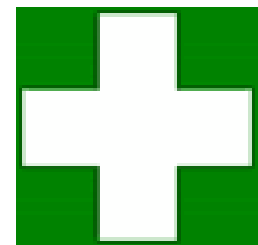
Circulation

RKO (resuscytacja
krążeniowo-oddechowa)

w przypadku dorosłych pomija się 2
początkowe oddechy ratownicze

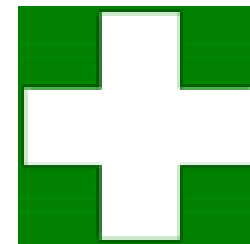


Pierwsza pomoc 24 Europejska Rada Resuscytacji: wytyczne 2010



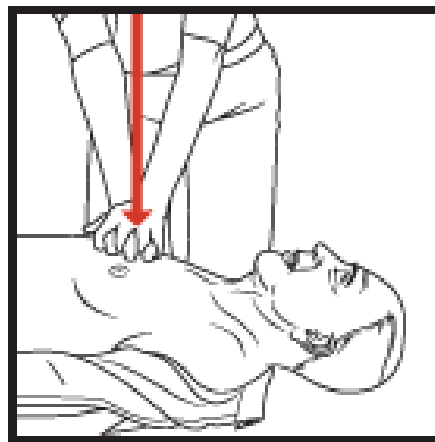
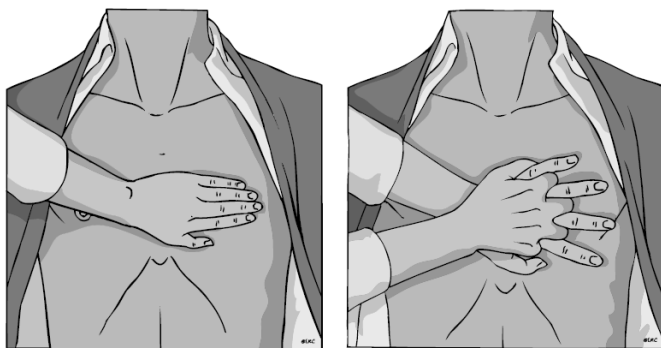
Pierwsza pomoc 25

Europejska Rada Resuscytacji: wytyczne 2010



Lokalizacja punktu masażu

centralnie na klatce piersiowej



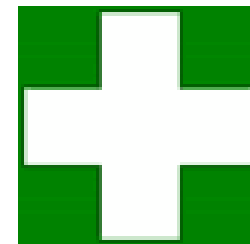
Masaż serca

Tempo: 100-120/min.

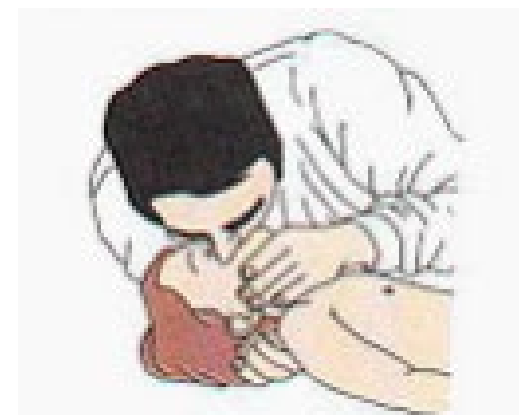
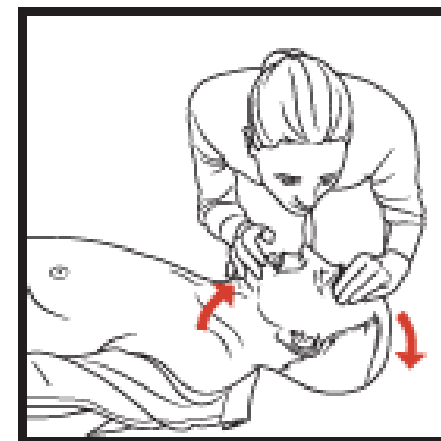
Głęb.: co najmniej 5 cm

Pierwsza pomoc 26

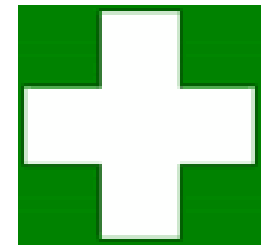
Europejska Rada Resuscytacji: wytyczne 2010



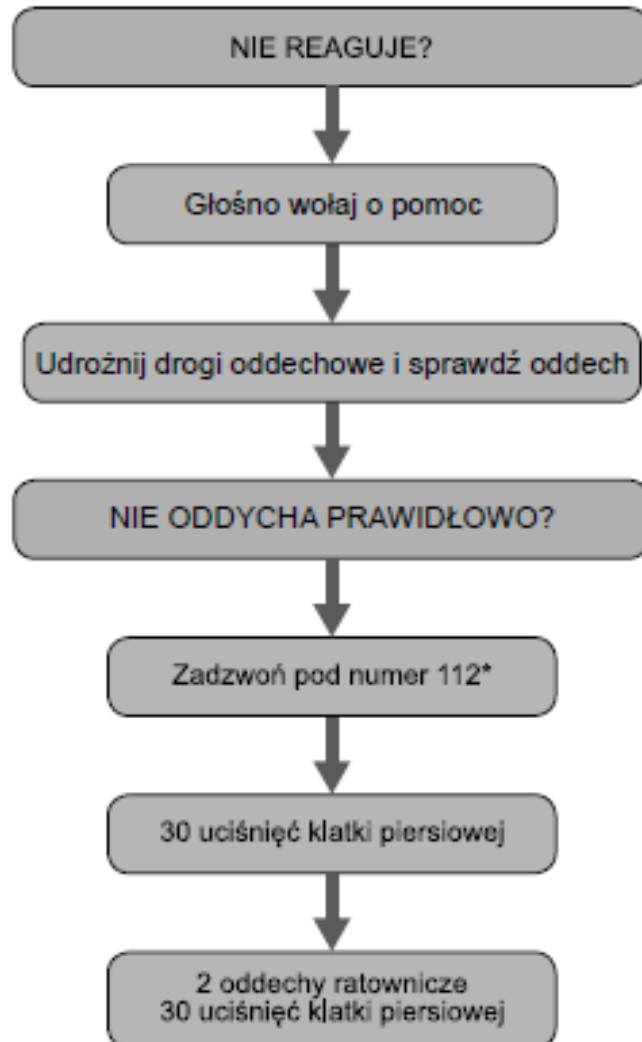
- Oddech 1 sek. (nie: 2 sek.); odpowiednia objętość
- DZIECI 5 wdechów a następnie 30:2 jeśli jeden ratownik (niemedyczny), 15:2 jeśli 2 ratowników medycznych
- DOROŚLI 30 uciśnień klatki piersiowej: 2 wdechy
- Zmiany ratowników: co 2 minuty
- 30:2 → co 5 cykli kontrola oddechu
- Osoby niewykwalifikowane: tylko masaż



Pierwsza pomoc 27



Podstawowe zabiegi
resuscytacyjne u osób dorosłych



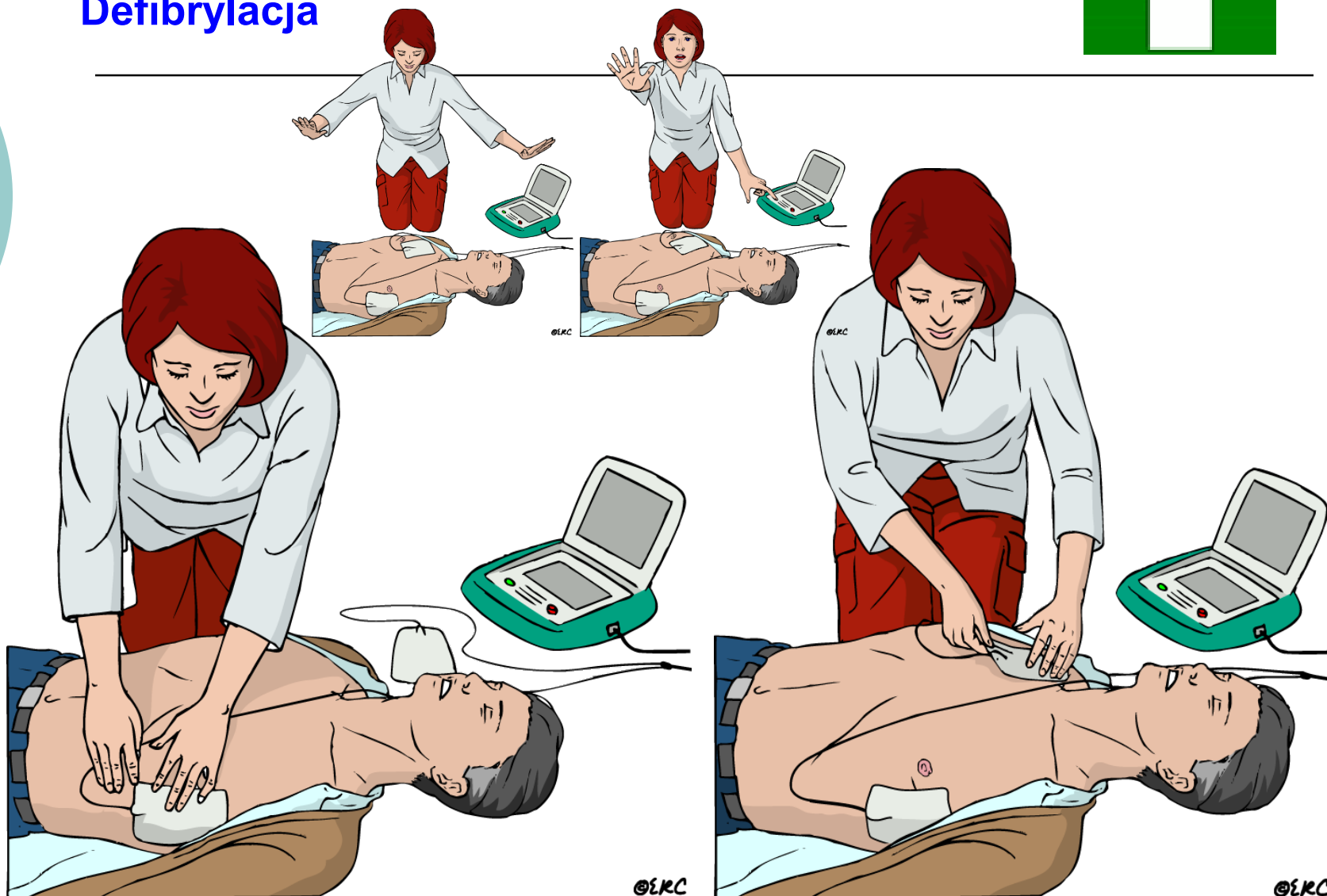
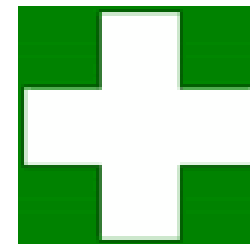
Kiedy przerwać?



* lub krajowy numer ratunkowy (999 – przyp. tłum.)

Pierwsza pomoc 29

Defibrylacja





Pytania

???