

**Temat: . Rodzaje środków ochrony indywidualnej i zbiorowej.
Stosowanie środków ochrony indywidualnej oraz środków ochrony zbiorowej
odpowiednio do zagrożenia istniejącego w miejscu wykonywanej pracy.**

1. Podstawowe obowiązki pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy to:

- znajomość przepisów i zasad bhp, udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawanie się wymaganym egzaminom sprawdzającym,
- wykonywanie pracy w sposób zgodny z przepisami i zasadami bhp oraz stosowanie się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- dbanie o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy,
- stosowanie środków ochrony zbiorowej, a także używanie przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poddawanie się wstępnym, okresowym i kontrolnym badaniom lekarskim i stosowanie się do wskazań lekarskich,
- niezwłoczne zawiadomianie przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego i ostrzeganie współpracowników, a także innych osób znajdujących się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,
- współdziałanie z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bhp.

2. Podstawa prawna

Kodeks Pracy - Rozdział IX Środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze
Art. 2376 . § 1.

Pracodawca jest obowiązany dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie środki ochrony indywidualnej zabezpieczające przed działaniem niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników występujących w środowisku pracy oraz informować go o sposobach postępowania się tymi środkami.

§ 3. Pracodawca jest obowiązany dostarczać pracownikowi środki ochrony indywidualnej, które spełniają wymagania dotyczące oceny zgodności określone w odrębnych przepisach.

3. Rodzaje środków ochrony indywidualnej i zbiorowej

Środki ochrony indywidualnej to wszelkie środki noszone lub trzymane przez pracownika w celu jego ochrony przed jednym lub większą liczbą zagrożeń związanych z występowaniem niebezpiecznych lub szkodliwych czynników w środowisku pracy, w tym również wszelkie akcesoria i dodatki przeznaczone do tego celu.

ZAGROŻENIA, PRZY KTÓRYCH WYMAGANE JEST STOSOWANIE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ

| | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|---|------------------|--------------------|---|----------------------|--|
| Fizyczne | Mechaniczne | Upadki z wysokości | Chemiczne | Aerozole | Pyły, włókna | | |
| | | Wybuchy, uderzenia, wstrząsy, zgniecenia | | | Dymy | | |
| | | Przekłucia, przecięcia, otarcia | | | Mgła | | |
| | | Poślizgnięcia, upadki | | | Płyny | Zanurzenie | |
| | | Drgania (wibracja) | | | | Chłapanie, pryskanie | |
| | Termiczne | Wysoka temperatura, ogień | | Gazy, pary | | | |
| | | Zimno | | Biologiczne | Szkodliwe bakterie | | |
| | Elektryczne | | | | Szkodliwe wirusy | | |
| | Promieniowanie | Jonizujące | | | Grzyby | | |
| | | Niejonizujące | | | Biologiczne antygeny inne niż mikroorganizmy | | |
| Hałas | | Pierwotniaki i zwierzęta bezkręgowce | | | | | |

ZAGROŻENIA, PRZY KTÓRYCH WYMAGANE JEST STOSOWANIE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-------|------|---------------|-----------------|-----------------------|------|-----------------------|------|-------------|---------------------|-------------|
| Zagrożenia | Najczęściej zagrożone części ciała | | | | | | | | | | | |
| | Głowa | | | | | Kończyny górne | | Kończyny dolne | | Inne | | |
| | Czaszka | Twarz | Oczy | Narząd słuchu | Drogi oddechowe | Dłonie | Ręce | Stopy | Nogi | Skóra | Tułów, w tym brzuch | Drogi rodne |

Środki ochrony indywidualnej to przede wszystkim odzież ochronna – ochraniacze brzucha, klatki piersiowej, barku oraz

- środki ochrony kończyn – ochraniacze stóp, obuwie ochronne, ochraniacze kolan, łokci, dłoni itd.,
- środki ochrony głowy – hełmy,
- środki ochrony twarzy i oczu – okulary ochronne,
- środki ochronny słuchu – nauszники, wkładki przeciwhałasowe,
- środki ochrony układu oddechowego, izolujące cały organizm – kombinezony gazoszczelne,
- środki chroniące przed upadkiem z wysokości – linki bezpieczeństwa.

Praca domowa- prezentacja komputerowa na temat „Stosowanie środków pomocniczych”

Temat: Procedury postępowania w przypadku wystąpienia pożaru w pociągu.

1. Obowiązki maszynisty

1. W przypadku wystąpienia pożaru w pojeździe lub pociągu należy:

1) podawać sygnał „Pożar”,

2) zatrzymać pojazd trakcyjny (pociąg) w miejscu gdzie jest możliwe przeprowadzenie akcji ratunkowej,

3) zgłosić radiotelefonem lub innymi dostępnymi środkami do najbliższego posterunku ruchu o wystąpieniu pożaru, podając miejsce zatrzymania pojazdu (np. kilometr, tor, lokata słupa trakcyjnego itp.) oraz zażądać przybycia straży pożarnej,

4) w miarę możliwości odjechać palącym się pojazdem trakcyjnym od składu pociągu, jeżeli zachodzi obawa, że pożar swoim rozmiarem może objąć skład pociągu,

5) w przypadku linii zelektryfikowanej zażądać wyłączenia napięcia z sieci trakcyjnej,

6) zabezpieczyć pojazd trakcyjny i skład pociągu przez zbiegnięciem,

7) opuścić odbieraki prądu lub wygasić silnik spalinowy, odłączyć baterię akumulatorów, zamknąć okna i drzwi na pojeździe trakcyjnym, przystąpić do gaszenia pożaru posiadanymi środkami gaśniczymi.

2. W przypadku zauważenia pożaru pociągu lub pojazdu szynowego na torach sąsiednich maszynista obowiązany jest powiadomić najbliższy posterunek ruchu oraz w miarę możliwości jego drużynę pociągową, podając lokalizację zauważonego pożaru.

3. W przypadku zauważenia pożaru lasu, skarpy, zabudowań, podkładów itp., maszynista obowiązany jest powiadomić najbliższy posterunek ruchu, podając lokalizację pożaru.

5. W przypadku pożaru pod siecią trakcyjną należy mieć na uwadze możliwość przepalenia sieci i wystąpienia zagrożenia porażenia prądem elektrycznym.

6. Zabrania się gaszenia wodą lub środkami gaśniczymi zawierającymi wodę urządzeń elektrycznych, mogących znajdować się pod napięciem oraz palących się materiałów pędnych.

2. Obowiązki dyżurnego ruchu

1. Dyżurny ruchu, który otrzymał zgłoszenie o zdarzeniu, powinien, w zależności od skutków i okoliczności zdarzenia:
 - 1) zatrzymać zbliżający się po sąsiednim torze pociąg, skład manewrowy lub pojazd trakcyjny w przypadku zagrożenia spowodowanego zaistniałym zdarzeniem (aby zapobiec ewentualnym większym jego skutkom), włącznie z uzasadnionym nadaniem sygnału A 1r „Alarm” – automatycznie lub słownie;
 - 2) natychmiast zamknąć tory, na których powstała przeszkoda dla ruchu;
 - 3) niezwłocznie zawiadomić centrum powiadamiania ratunkowego (nr 112), podając w miarę możliwości informacje o:
 - a) rodzaju zdarzenia i przybliżonej liczbie poszkodowanych,
 - b) uwięzieniu ludzi w uszkodzonym pojeździe lub braku do nich dostępu,
 - c) pożarze lub wybuchu bądź zagrożeniu nimi,
 - d) zawaleniu się lub zalaniu wodą obiektu budowlanego,
 - e) wykolejeniu wagonu z towarem niebezpiecznym lub niekontrolowanym uwolnieniu się towaru niebezpiecznego z wagonu lub opakowania – zawiadamiając, należy również podać informacje pozwalające na zidentyfikowanie towaru niebezpiecznego (np. na podstawie napisów i nalepek ostrzegawczych oraz numerów na pomarańczowej tablicy umieszczonej na wagonie, kontenerze lub przesyłce, a w przypadku TWR zweryfikowanych również w oparciu o system SWDR);
 - 4) zgłosić niezwłocznie zdarzenie dyspozytorowi liniowemu oraz wyznaczonemu naczelnikowi sekcji eksploatacji lub jego zastępcy;
 - 5) zgłosić zdarzenie właściwej terytorialnie jednostce Straży Ochrony Kolei (komendantowi zmiany lub dyżurnemu zmiany);
 - 6) powiadomić dyspozytora zasilania elektroenergetycznego oraz ustalić z nim zakres niezbędnych wyłączeń napięcia w sieci trakcyjnej i możliwość prowadzenia ruchu trakcją elektryczną – jeżeli zdarzenie nastąpiło na torach zelektryfikowanych;
 - 7) zgłosić niezwłocznie zdarzenie dyspozytorowi w zakładzie linii kolejowych oraz:

3. Instrukcja postępowania dla pasażera

ZADYMIENIE / POŻAR W POCIĄGU

- Jak najszybciej powiadom obsługę pociągu;
- Powiadom pozostałych pasażerów znajdujących się w pobliżu;
- Stosuj się do poleceń obsługi pociągu;
- Jeśli niemożliwe jest połączenie się z obsługą Pociągu, powiadom Straż Pożarną;
- Jeśli to możliwe, użyj dostępnej w pociągu gaśnicy, aby spróbować ugasić pożar;
- Po zatrzymaniu pociągu, jeśli to konieczne, użyj młotka bezpieczeństwa do wybicia szyby wyjścia awaryjnego i jak najszybciej ewakuuj się z miejsca zagrożenia;
- **Bądź ostrożny.** Nie narażaj się na utratę życia lub zdrowia.

**Temat: Układanie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.
Wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej.**

<https://youtu.be/o0KutNaPk8c>

1. Stosowanie pozycji bezpiecznej.
2. Układanie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA u niemowląt, dzieci i dorosłych

Sprawdź i zapamiętaj jak poprawnie prowadzić RKO w zależności od wieku poszkodowanego.



NIEMOWLE

do 12 miesięcy



uciskaj
klatkę piersiową
2 palcami



1 cm
pod linią sutków



5:30:2

5 wdechów
30 ucisków
2 wdechy



**nie
zalecane**

DZIECI



uciskaj
klatkę piersiową
1 ręką



1 cm
pod linią sutków



5:30:2

5 wdechów
30 ucisków
2 wdechy



**użyj elektrod
pediatrycznych**

(jeżeli nie ma użyj elektrod dla dorosłych)
postępuj zgodnie z poleceniami AED

DOROSLI



uciskaj
klatkę piersiową
2 rękoma



na środku
klatki piersiowej



30:2

30 ucisków
2 wdechy



**użyj elektrod
dla dorosłych**

postępuj zgodnie
z poleceniami AED

PROWADŹ RESUSCYTACJĘ DO :



utraty sił



pojawienia się prawidłowego
oddechu u poszkodowanego



przyjazdu zespołu
ratownictwa medycznego



momentu aż
zrobi się
niebezpiecznie

NIE REAGUJE!



Zawołaj o pomoc



Udrożnij drogi oddechowe



BRAK PRAWIDŁOWEGO ODDECHU!



Zadzwoń na numer 999 / 112



**30 uciśnień
klatki piersiowej**



**2 oddechy ratownicze
30 uciśnień klatki piersiowej**