

**Zarządzenie Nr 8/2022/2023**  
**Dyrektora Zespołu Poradni Psychologiczno –**  
**Pedagogicznych w Częstochowie**  
**z dnia 18.01.2023r.**

**w sprawie: wprowadzenia instrukcji bhp przy pracach porządkowo-gospodarczych**

*Podstawa prawna: art. 237<sup>4</sup> § 2 ustawy z dnia 26 czerwca 197r. Kodeks Pracy i § 41 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U. z 2003r. Nr 169 poz.1650 zpóźn.zm)*

zarządzam co następuje:

§ 1

1. W Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Częstochowie wprowadza się do stosowania:
  - instrukcję bezpieczeństwa i higieny pracy przy wykonywaniu prac na wysokości (*załącznik nr 1*),
  - instrukcję bhp przy stosowaniu środków chemicznych (*załącznik nr 2*),
  - instrukcję bezpieczeństwa i higieny pracy przy myciu okien (*załącznik nr 3*),
  - instrukcję bezpiecznego wykonywania prac na drabinach (*załącznik nr 4*),
  - instrukcję bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych (*załącznik nr 5*)

§ 2

1. Zobowiązuje się wszystkich pracowników obsługi zatrudnionych w Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych do zapoznania się z ww instrukcjami i przestrzegania zapisów zawartych w instrukcjach.
2. Fakt zapoznania się z instrukcjami pracownik potwierdza podpisem .

§ 3

Zobowiązuje się pracowników obsługi do ścisłego przestrzegania instrukcji podczas wykonywania zadań na zajmowanym stanowisku pracy.

§ 4

Zarządzenie wchodzi z dniem podpisania.

(-) Rafał Dziwis  
Dyrektor Zespołu Poradni  
Psychologiczno-Pedagogicznych  
w Częstochowie

**INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY WYKONYWANIU PRAC NA  
WYSOKOŚCI**

**PRZEDMIOT INSTRUKCJI**

1. Instrukcja określa wymagania dla stanowiska i wskazuje czynności, które pracownik zatrudniony powinien wykonać przed rozpoczęciem pracy, zasady i sposoby bezpiecznego wykonania pracy, czynności, które należy wykonać po zakończeniu pracy oraz określa zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych stwarzających zagrożenie dla życia i zdrowia pracownika.
2. Przez stanowisko pracy należy rozumieć przestrzeń pracy, wraz z wyposażeniem w środki i przedmioty pracy, w której pracownik lub zespół pracowników wykonuje pracę.
3. Instrukcja bhp przeznaczona jest do stałego korzystania przez pracowników wykonujących prace porządkowe na wysokości zatrudnionych w placówkach oświatowych.

**INFORMACJE OGÓLNE, DEFINICJE**

Prace prowadzone na wysokości ze względu na zagrożenie upadkiem są zaliczane do szczególnie niebezpiecznych. Upadek pracownika nawet z niedużej wysokości może zakończyć się śmiercią lub trwałym kalectwem.

1. **Pracą na wysokości jest praca** wykonywana na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1,0 m nad poziomem podłogi lub ziemi np.: na rusztowaniach, konstrukcjach budowlanych, stropach, kominach, drabinach lub innych podwyższeniach itp.
2. **Do pracy na wysokości nie zalicza się pracy** na powierzchni, niezależnie od wysokości, na jakiej się znajduje, jeżeli powierzchnia ta:
  - a) ostonięta jest ze wszystkich stron do wysokości co najmniej 1,5 m pełnymi ścianami lub ścianami z oknami oszklonymi;
  - b) wyposażona jest w inne stałe konstrukcje lub urządzenia chroniące pracownika przed upadkiem z wysokości. Powierzchnie pracy oraz przejścia na poziomie powyżej 1 m od powierzchni posadzki lub ziemi, powinny być wyposażone w balustrady o konstrukcji:
    - poręczce ochronne umieszczone na wysokości 1,1 metra wwyż,
    - krawężniki o wysokości 15 centymetrów wwyż oraz
    - pomiędzy poręczą i krawężnikiem, o których mowa powyżej, musi znajdować się poprzeczka lub inny element, który zapobiegnie wypadnięciu pracownika.
3. **Prace na wysokości zakwalifikowane są do prac szczególnie niebezpiecznych.**  
Pracodawca jest obowiązany do ustalenia i aktualizowania wykazu prac szczególnie niebezpiecznych występujących w zakładzie pracy.  
Pracodawca określa szczegółowe wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy przy wykonywaniu prac szczególnie niebezpiecznych, w szczególności zapewnia:
  - 1) bezpośredni nadzór nad tymi pracami wyznaczonych w tym celu osób;
  - 2) odpowiednie środki zabezpieczające;
  - 3) instruktaż pracowników obejmujący w szczególności:
    - a) imienny podział pracy,
    - b) kolejność wykonywania zadań,
    - c) wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy przy poszczególnych czynnościach.

Pracodawca zapewnia, aby dostęp do miejsc wykonywania prac szczególnie niebezpiecznych miały jedynie osoby upoważnione i odpowiednio poinstruowane.

**ORGANIZACJA PRAC NA WYSOKOŚCI**

Prace na wysokości powinny być organizowane i wykonywane w sposób niezmuszający pracownika do wychylania się poza poręcz balustrady lub obrys urządzenia, na którym stoi.

1. Przy pracach na: drabinach, klamrach, rusztowaniach i innych podwyższeniach nieprzeznaczonych na pobyt ludzi, na wysokości do 2 m nad poziomem podłogi lub ziemi niewymagających od pracownika wychylania się poza obrys urządzenia, na którym stoi, albo przyjmowania innej wymuszonej pozycji ciała grożącej upadkiem z wysokości, należy zapewnić, aby:

- 1) drabiny, kłamry, rusztowania, pomosty i inne urządzenia były stabilne i zabezpieczone przed nieprzewidywaną zmianą położenia oraz posiadały odpowiednią wytrzymałość na przewidywane obciążenie;
- 2) pomost roboczy spełniał następujące wymagania:
  - a) powierzchnia pomostu powinna być wystarczająca dla pracowników, narzędzi i niezbędnych materiałów,
  - b) podłoga powinna być pozioma i równa, trwale umocowana do elementów konstrukcyjnych pomostu,
  - c) w widocznym miejscu pomostu powinny być umieszczone czytelne informacje o wielkości dopuszczalnego obciążenia.
2. Przy pracach wykonywanych na rusztowaniach na wysokości powyżej 2 m od otaczającego poziomu podłogi lub terenu zewnętrznego oraz na podestach ruchomych wiszących należy w szczególności:
  - 1) zapewnić bezpieczeństwo przy komunikacji pionowej i dojścia do stanowiska pracy;
  - 2) zapewnić stabilność rusztowań i odpowiednią ich wytrzymałość na przewidywane obciążenia;
  - 3) przed rozpoczęciem użytkowania rusztowania należy dokonać odbioru technicznego w trybie określonym w Rozporządzeniu Ministra Infrastruktury w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy podczas wykonywania robót budowlanych (Dz. U.47 poz. 401 §110).
3. Do pracy na wysokościach (drabinach) powyżej 1 m, może przystąpić pracownik, który uzyskał zezwolenie na pracę od bezpośredniego przełożonego oraz:
  - posiada ważne badanie lekarskie bez przeciwwskazań do pracy na wysokości potwierdzone zaświadczeniem lekarskim lekarza medycyny pracy,
  - posiada ważne szkolenie z zakresu bhp – instruktaż stanowiskowy oraz szkolenie okresowe bhp nie starsze niż sprzed 12 miesięcy,
  - ukończył przed przystąpieniem do wykonywania prac na wysokości instruktaż obejmujący:
    - imienny podział pracy,
    - kolejność wykonywania zadań,
    - wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy przy poszczególnych czynnościach,
  - posiada odpowiednio dobrane środki ochrony indywidualnej,
  - została mu przydzielona osoba asekuracyjna (nadzorująca).Pracownik przystępujący do pracy na wysokości ponadto powinien być:
  - w stanie nie wskazującym na spożycie alkoholu i narkotyków,
  - ubrany w odzież roboczą, ochronną.
  - wyposażony w odpowiedni sprzęt chroniący go przed upadkiem z wysokości, taki jak szelki bezpieczeństwa z linką bezpieczeństwa i amortyzatorem przymocowaną do stałych elementów konstrukcji,
  - w hełm ochronnych z paskiem podbródkowym.
4. Wszystkie prace na wysokości są wykonywane wyłącznie na polecenie i pod nadzorem bezpośredniego przełożonego.
5. Prace wykonywane na wysokości co najmniej 2 m, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony indywidualnej przed upadkiem z wysokości, muszą być wykonywane przez co najmniej dwie osoby.
6. Wyżej wymienione wymogi muszą być bezwzględnie stosowane oraz udokumentowane.

#### **CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY NA WYSOKOŚCI**

- zapoznać się z instrukcją bhp przy wykonywanych czynnościach, która obejmuje sposób wykonywania pracy wraz z planem ewakuacji z wysokości,
- ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do pracy na danym stanowisku, zdjąć z rąk wszystkie zbędne przedmioty takie jak biżuteria itp.,
- sprawdzić i przygotować sprzęt, materiały i maszyny w tym drabiny przenośne (sprawne technicznie) do wykonania pracy,
- usunąć zbędne przedmioty znajdujące się w miejscu wykonywania pracy, zapewnić by podłoga wokół stanowiska była sucha i czysta,
- wygrodzić i oznaczyć strefę niebezpieczną,
- upewnić się że wykonywanie pracy nie stworzy zagrożenia dla osób przebywających w pobliżu,
- jeżeli nadzorujący nie stwierdzi zagrożeń można przystąpić do wykonywania pracy.

Wszystkie prace na wysokości należy właściwie zaplanować, zorganizować, prowadzić i nadzorować.

### **ŚRODKI OCHRONY INDYWIDUALNEJ PRZY WYKONYWANIU PRAC NA WYSOKOŚCI**

1. Hełmy ochronne do prac na wysokości z paskiem podbródkowym.
2. Elementy kotwiczące.
3. Szelki bezpieczeństwa.
4. Podzespół łączący – amortyzujący:
  - amortyzatory bezpieczeństwa
  - urządzenia samozaciskowe
  - urządzenia samohamowne.
5. Sprzęt ewakuacyjny.

#### **Wymogi dla środków ochrony indywidualnej do pracy na wysokości**

1. Dobranie i wyposażenie pracowników w odpowiedni sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości.
2. Przeszkolenie pracowników z bezpiecznych metod pracy na wysokości wraz ze sposobami używania sprzętu ochrony indywidualnej chroniącymi przed upadkiem z wysokości.
3. Sprawdzenie i odpowiednie ubranie – wyregulowanie sprzętu.
4. Sprawdzenie miejsca pracy oraz wyznaczenie punktów kotwiczenia.
5. Opracowanie planu ewakuacji z wysokości w sytuacji zagrożenia i wypadku pracownika.

Każdy pracownik stosujący sprzęt ochronny musi zapoznać się z instrukcją producenta określającą zasady użytkowania środków ochrony.

Środki ochrony indywidualnej należy poddawać kontroli przynajmniej raz w roku. Przeglądy okresowe muszą być wykonywane przez osobę kompetentną. Pracownik sprawdza środki ochrony indywidualnej każdorazowo przed rozpoczęciem pracy.

#### **Przeglądy środków ochrony indywidualnej**

1. Przeglądy przed użyciem sprzętu – użytkownik.
2. Przeglądy okresowe:
  - a) producent sprzętu lub
  - b) osoba upoważniona przez producenta lub firma,  
lub
  - c) osoba odpowiedzialna za sprzęt w placówce, w której użytkowany jest sprzęt:
    - upoważniona przez dyrektora placówki,
    - przeszkolona z zakresu prawidłowego użytkowania sprzętu i wykonywania przeglądów.
3. Przeglądy fabryczne – producent sprzętu.

Prace na wysokości, wymagające stosowania indywidualnych środków chroniących przed upadkiem z wysokości, należy prowadzić w obsadzie minimum dwuosobowej.

### **WYKONYWANIE PRACY NA WYSOKOŚCI**

1. Podczas wykonywania prac należy zwracać uwagę tylko na wykonywane czynności.
2. Materiały i narzędzia podczas wykonywania pracy składać tak aby nie stwarzały żadnych zagrożeń wypadkowych, odkładać w wyznaczone do tego miejsca.
3. Zachowywać prawidłową postawę ciała przy wykonywaniu pracy, nie wychylać się poza obręb nieosłoniętej przestrzeni np. okna.
4. Nie stosować drabin w sytuacji, gdy pracę można wykonać przy użyciu innych urządzeń np. narzędzi o odpowiednio długich uchwytach (mycie okien).
5. Nie wychylać się poza obrys drabiny czy podestu.
6. Jeżeli podczas pracy korzystamy z drabiny, musi być ona sprawna technicznie i ustawiona zgodnie z obowiązującymi przepisami.
7. Prace na wysokości należy tak wykonywać by nie przeszkadzać pozostałym pracownikom realizującym swoje zadania.

8. W razie konieczności opuszczenia swojego stanowiska pracy należy sprawdzić czy pozostawione narzędzia pracy nie będą stanowić zagrożenia dla innych pracowników np. przechodzących obok.
9. Przy myciu okien należy zachować szczególną ostrożność.

#### **PRACE PORZĄDKOWE WYKONYWANE NA WYSOKOŚCI - MYCIE OKIEN**

1. Zgodnie z przepisami pracą na wysokości nie jest mycie okien, jeżeli:
  - a) praca jest wykonywana przy zamkniętym skrzydle, z powierzchni podłogi lub przy wykorzystaniu drabinki, pomostu do wysokości 1 metra nad powierzchnią podłogi,
  - b) mycie otwartego okna z powierzchni podłogi bez wychylania się poza ościeżnicę mytego okna.
2. Prace związane z myciem okien przy których występuje zagrożenie upadku z wysokości powyżej 1 metra, w myśl przepisów są pracami na wysokości np.:
  - a) przy wykorzystaniu drabinki, pomostu powyżej 1 metra,
  - b) przy otwartym skrzydle z powierzchni podłogi, przy wychylaniu się pracownika na zewnątrz poza ościeżnicę mytego okna,
  - c) przy otwartym skrzydle, gdy pracownik znajduje się na drabince, pomoście - wysokość na jakiej pracuje pracownik liczymy od podłoża na zewnątrz budynku.

#### **CZYNNOŚCI ZABRONIONE**

##### **Pracownikowi nie wolno:**

1. Nie stosować się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych.
2. Stosować niebezpiecznych i niewłaściwych metod pracy, tak by stwarzały zagrożenie dla siebie i innych.
3. W czasie wykonywania prac na wysokości zabronione jest wchodzenie na meble, parapety czy wychylanie się poza część zewnętrzną parapetu np. przy myciu okien.
4. Stosować niesprawnych drabin, podestów i schodków i ustawiać ich na niestabilnym podłożu.
5. Użytkować drabin niezgodnie z przeznaczeniem.
6. Stawić drabin przed zamkniętymi drzwiami, jeżeli nie są zabezpieczone przed otwarciem
7. Użytkować drabin rozstawnych jako przystawnych.
8. Pracować bez nakazanych ochron osobistych.
9. Wykonywać pracy na wysokości przy złym samopoczuciu (należy zgłosić niedyspozycję przełożonemu, który zdecyduje o dalszym przebiegu pracy).
10. Używać niewłaściwych płynów do mycia, w tym szczególnie niebezpiecznych (rozpuszczalniki, benzyny itp.).
11. Czyścić lamp i urządzeń elektrycznych będących pod napięciem (jeżeli pracownik nie ma do wykonywania tych czynności odpowiednich uprawnień).
12. Pozostawiać po zakończeniu pracy bałaganu, mokrych podłóg.

#### **CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY**

1. Posprzątać stanowisko robocze, odłożyć narzędzia i przyrządy pomocnicze w miejsca do tego przeznaczone.
2. Oczyszczyć używane ochrony osobiste i odłożyć ja na stałe miejsce ich przechowywania.
3. Upewnić się czy pozostawione stanowisko nie stworzy żadnego zagrożenia dla otoczenia i innych pracowników.
4. Przekazać informacje o wykonywanej pracy swojemu przełożonemu.
5. Uporządkować stanowisko robocze.

#### **ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH**

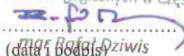
1. W przypadku zaistnienia zdarzenia pożarowego należy postępować zgodnie z instrukcją przeciwpożarową.
2. W przypadku zaistnienia wypadku przy pracy należy postąpić zgodnie z przyjętymi w placówce zasadami.

3. W przypadku awarii – uszkodzenia sprzętu należy odstąpić od wykonywania czynności, zabezpieczyć sprzęt przed przypadkowym użyciem przez inne osoby oraz zgłosić to zdarzenie osobie nadzorującej pracę, nie podejmować działań celem samodzielnego usunięcia nieprawidłowości czy usterki.

#### UWAGI KOŃCOWE

Zawsze w razie jakichkolwiek wątpliwości co do zachowania warunków, sposobu wykonania i przebiegu procesu bezpiecznej pracy pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie zaistniałej sytuacji i dalsze wytyczne.

Na podstawie art. 210 Kodeksu pracy: gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika albo gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Zatwierdzam  
Zespołu Poradni  
Psychologiczno-Pedagogicznych w Częstochowie  
  
(data i podpis)

## INSTRUKCJA BHP PRZY STOSOWANIU ŚRODKÓW CHEMICZNYCH

### PRZEDMIOT INSTRUKCJI

1. Instrukcja określa wymagania dla stanowiska i wskazuje czynności, które pracownik zatrudniony powinien wykonać przed rozpoczęciem pracy, zasady i sposoby bezpiecznego wykonania pracy, czynności, które należy wykonać po zakończeniu pracy oraz określa zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych stwarzających zagrożenie dla życia i zdrowia pracownika.
2. Przez stanowisko pracy należy rozumieć przestrzeń pracy, wraz z wyposażeniem w środki i przedmioty pracy, w której pracownik lub zespół pracowników wykonuje pracę.
3. Instrukcja bhp przeznaczona jest do stałego korzystania przez pracowników wykonujących prace, w trakcie których stosuje się środki chemiczne.

### INFORMACJE OGÓLNE

Do wykonywania prac, w trakcie których stosuje się środki chemiczne mogą być dopuszczeni pracownicy posiadający przeszkolenie ogólne oraz stanowiskowe bhp i aktualne orzeczenie lekarskie, zapoznani z instrukcjami bhp, kartami charakterystyk stosowanych środków chemicznych oraz oceną ryzyka zawodowego na stanowisku pracy.

### DEFINICJE

**Substancja:** oznacza pierwiastek chemiczny lub jego związki w stanie, w jakim występują w przyrodzie lub zostają uzyskane za pomocą procesu produkcyjnego, z wszelkimi dodatkami wymaganymi do zachowania ich trwałości oraz wszelkimi zanieczyszczeniami powstałymi w wyniku zastosowanego procesu, wyłączając rozpuszczalniki, które można oddzielić bez wpływu na stabilność i skład substancji.

**Mieszanina:** oznacza mieszaninę lub roztwór składający się z dwóch lub większej liczby substancji.

**Preparaty chemiczne:** mieszaniny lub roztwory składające się co najmniej z dwóch substancji chemicznych.

**Substancja niebezpieczna** – substancja chemiczna albo mieszanina substancji chemicznych, która ze względu na swe właściwości fizyczne, chemiczne lub biologiczne może, podczas ich stosowania lub użytkowania, stanowić zagrożenie dla zdrowia lub życia człowieka bądź wywierać szkodliwy wpływ na środowisko naturalne.











**Substancje niebezpieczne** dzielimy na:

- Toksyczne - substancje te mogą wywierać działanie trujące po wchłonięciu ich m.in. drogą doustną, oddechową lub w wyniku absorpcji przez skórę.
- Szkodliwe - substancje i mieszaniny, które w przypadku połknięcia, wchłonięcia drogą oddechową lub przez skórę mogą spowodować zgon albo ostre lub przewlekłe niekorzystne skutki dla zdrowia człowieka.
- Drażniące - substancje i mieszaniny niewykazujące działania żrącego, które w przypadku krótkotrwałego, długotrwałego lub wielokrotnego kontaktu ze skórą lub błoną śluzową mogą powodować ich stany zapalne.
- Żrące - substancje i mieszaniny, które w zetknięciu z żywymi tkankami mogą powodować ich uszkodzenie lub zniszczenie.
- Niebezpieczne dla środowiska - substancje i mieszaniny, które po przedostaniu się do środowiska stwarzają lub mogą stwarzać natychmiastowe lub opóźnione zagrożenie dla jednego lub większej liczby elementów środowiska.
- Łatwopalne - to substancje, które samorzutnie zapalają się w kontakcie z powietrzem bez dostarczenia energii w normalnych warunkach ciśnienia i temperatury. Uwalniają także gazy skrajnie łatwopalne w kontakcie z wodą albo wilgotnym powietrzem. Do substancji łatwopalnych należy również zaliczyć ciała stałe, które mogą zapalić się nawet w wyniku krótkotrwałego kontaktu ze źródłem zapłonu. Dzięki właściwościom chemicznym mogą tlić się nadal po jego usunięciu. Ciecze o bardzo niskiej temperaturze zapłonu też określimy mianem substancji łatwopalnych.
- Wybuchowe - ciała stałe, ciecze i materiały o konsystencji pasty lub żelu, które w wyniku reakcji egzotermicznej (również bez udziału tlenu z powietrza) gwałtownie wydzielają gazy, oraz takie materiały, które w określonych warunkach badania detonują, ulegają szybkiej deflagracji lub wybuchają podczas podgrzewania w częściowo zamkniętej przestrzeni.
- Utleniające - substancje i mieszaniny, których reakcje wywołane kontaktem z innymi substancjami, w szczególności łatwopalnymi, są reakcjami wysoce egzotermicznymi.

- Uczulające - substancje i mieszaniny, które w przypadku wchłonięcia do organizmu drogą oddechową lub przez skórę mogą wywoływać stan nadwrażliwości, a kolejne narażenie na substancję spowoduje niekorzystne dla zdrowia człowieka charakterystyczne skutki.
- Rakotwórcze - substancje i mieszaniny, które w przypadku przyjmowania drogą pokarmową, wchłaniania drogą oddechową lub przez skórę mogą być przyczyną raka lub wzrostu częstości jego występowania.
- Mutagenne - substancje i mieszaniny, które w przypadku przyjmowania drogą pokarmową, wchłaniania drogą oddechową lub przez skórę mogą być przyczyną dziedzicznych wad genetycznych lub wzrostu częstości ich występowania.
- Działające szkodliwie na rozrodczość - substancje i mieszaniny, które w przypadku przyjmowania drogą pokarmową, wchłaniania drogą oddechową lub przez skórę mogą być przyczyną szkodliwych skutków u potomstwa, innych niż wady genetyczne, lub wzrostu częstości występowania takich skutków oraz zaburzeń funkcji lub możliwości rozrodczych u człowieka.

**Karta charakterystyki substancji chemicznej:** dokument zawierający zbiór informacji w szczególności o zagrożeniach stwarzanych przez substancje lub mieszaninę, zasadach bezpiecznego stosowania, przechowywania, postępowania w sytuacjach awaryjnych.

#### OBOWIĄZUJĄCE PIKTOGRAMY

zagrożenia fizykochemiczne:		zagrożenia dla zdrowia:	
 GHS01	<ul style="list-style-type: none"> <li>- związki wybuchowe lub samo reaktywne</li> </ul>	 GHS05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazujące działanie żrące na skórę</li> <li>- ryzyko poważnego uszkodzenia oczu</li> </ul>
 GHS02	<ul style="list-style-type: none"> <li>- łatwopalne (ciecze/gazy/aerozole/ciała stałe)</li> <li>- samonagrzewające się, samoreaktywne,</li> <li>- piroforyczne (stałe/ciekłe)</li> <li>- nadtlenki organiczne</li> <li>- substancje/mieszaniny, które w kontakcie z wodą uwalniają <b>palne gazy</b></li> </ul>	 GHS06	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toksyczność ostra kategorii 1, 2, 3</li> </ul>
 GHS03	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utleniające (gazy/ciecze/ciała stałe)</li> </ul>	 GHS07	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toksyczność ostra kat. 4 (dawniej: substancja szkodliwa)</li> <li>- działanie drażniące na skórę lub oczy</li> <li>- działanie uczulające na skórę</li> </ul>
 GHS04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gazy pod ciśnieniem (sprężone)</li> </ul>	 GHS08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- działanie rakotwórcze, mutagenne lub działanie na rozrodczość (tzw. CMR),</li> <li>- toksyczne działanie na narządy krytyczne przy narażeniu jednorazowym lub przewlekłym</li> <li>- działanie uczulające na układ oddechowy</li> </ul>
 GHS05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- powodujące korozję metali</li> </ul>	<b>zagrożenia dla środowiska:</b>	
		 GHS09	<ul style="list-style-type: none"> <li>- niebezpieczne dla środowiska, w szczególności stwarzające zagrożenie dla środowiska wodnego</li> <li>- stwarzające zagrożenie dla warstwy ozonowej</li> </ul>

### **PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY**

1. Szczegółowo zapoznać się z instrukcją bhp na stanowisku pracy i wysłuchać instruktora.
2. Zapoznać się z kartą charakterystyki substancji i wskazówkami bezpieczeństwa zawartymi na opakowaniu środka chemicznego.
3. Ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy (np. fartuch ochronny, buty profilaktyczne, rękawice ochronne, okulary ochronne itp.).
4. Zdjąć z rąk wszystkie zbędne przedmioty, takie jak biżuteria itp.
5. Sprawdzić stanowisko pracy, czy użycie substancji nie stworzy zagrożenia dla pracownika i osób postronnych.
6. Usunąć wszystkie zbędne przedmioty znajdujące się w miejscu pracy.
7. Przygotować sprzęt i materiały potrzebne do wykonywanej pracy.
8. Sprawdzić przestrzeń na stanowisku pracy tj. stan podłogi, przewody elektryczne, oświetlenie, wtyczki itp.
9. Sprawdzić, czy obok nie są wykonywane prace niebezpieczne pożarowo, mogące doprowadzić do zapłonu stosowanego materiału.
10. Jeśli nie stwierdza się zagrożeń na danym stanowisku roboczym można przystąpić do wykonywania zadań.

### **ZASADNICZE CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY**

1. Podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych.
2. Pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy wykonując tylko prace zlecone przez bezpośredniego przełożonego.
3. Materiały używane podczas procesu pracy składować w taki sposób by nie stwarzały zagrożeń wypadkowych, a narzędzia powinny być odkładane na ściśle wyznaczone miejsca.
4. Stosować się do zaleceń zawartych w kartach charakterystyk stosowanych środków chemicznych oraz poleceń i wskazówek przełożonych.
5. Jeśli w czasie pracy musi korzystać z drabiny, podestów, schodków musi pamiętać, aby były one sprawne technicznie i były ustawiane zgodnie z przepisami.
6. W razie konieczności opuszczenia stanowiska pracy pracownik powinien sprawdzić, czy pozostawione narzędzia pracy nie tworzą zagrożeń dla innych pracowników.
7. W razie wątpliwości w zakresie wykonania zadania, pracownik powinien zwrócić się do przełożonego o szczegółowe instrukcje. Pracę może podjąć ponownie po usunięciu wątpliwości.

### **CZYNNOŚCI ZABRONIONE**

1. Stosowanie niebezpiecznych metod pracy, stwarzających zagrożenia dla siebie, czy otoczenia.
2. Niestosowanie się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych.
3. Stosowanie niewłaściwych metod pracy lub praca bez nakazanych ochron osobistych.
4. Wykonywanie pracy na wysokości: na drabinie, podeście itp. przy złym samopoczuciu.
5. Dopuszczanie do pracy na swoim stanowisku pracy osób postronnych.
6. Nie dotykać przewodów elektrycznych będących pod napięciem.
7. Nie przeszkadzać innym w pracy, nie tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu przeciwpożarowego i wyłączników prądu elektrycznego.
8. Nie wdychać pyłu/dymu/gazu/mgły/par/rozpylonej cieczy/rozkruszonego produktu itp.
9. Nie połykać jakichkolwiek środków chemicznych.
10. Nie trzymać środków chemicznych blisko źródeł ciepła/ognia i zapłonu.
11. Nie dopuścić do przedostania się do oczu, na skórę lub ubranie stosowanych środków.
12. Nie mieszać środków chemicznych z innymi produktami chemii gospodarczej.
13. Nie spożywać posiłków oraz nie palić tytoniu i używać otwartego ognia podczas wykonywania pracy.
14. Nie pozostawiać po zakończonej pracy bałaganu, zużytych szmat, mokrych podłóg itp.
15. W razie przypadkowego rozlania/rozsypania środka/preparatu chemicznego po jego uprzążeniu przed przystąpieniem do dalszej pracy należy dokładnie umyć ręce.

### CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Dokładnie oczyścić stanowisko robocze, ułożyć narzędzia i przyrządy pomocnicze w miejscach na to przeznaczonych oraz oczyścić używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania.
2. Upewnić się czy pozostawione stanowisko i urządzenia nie stworzą żadnych zagrożeń dla otoczenia oraz przekazać informacje o stanie zaawansowania wykonywanych prac swojemu bezpośredniemu przełożonemu.
3. Dokładnie oczyścić stanowisko robocze, ułożyć narzędzia i przyrządy pomocnicze w miejscach na to przeznaczonych oraz oczyścić używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania.
4. Dokładnie umyć ręce.
5. Stosowane środki chemiczne przechowywać w oryginalnych opakowaniach zaopatrzonych w oryginalne etykiety i odpowiednio składować w miejscach niedostępnych dla osób trzecich.
6. Oczyścić używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania.
7. Wylączyć wszystkie urządzenia elektryczne oraz pozamykać okna i drzwi.

### ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH

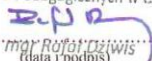
- W przypadku zaistnienia zdarzenia pożarowego należy postępować zgodnie z instrukcją przeciwpożarową.
  - W przypadku zaistnienia wypadku przy pracy należy postąpić zgodnie z przyjętymi w placówce zasadami.
  - W zależności od stosowanej podczas pracy substancji mogą wystąpić różne niekorzystne skutki zdrowotne, a do najczęstszych należy zaliczyć:
    - kontakt z okiem - ból lub podrażnienie, łzawienie, zaczerwienienie;
    - wdychanie - podrażnienie dróg oddechowych, kaszel;
    - kontakt ze skórą - ból lub podrażnienie, zaczerwienienie, mogą wystąpić pęcherze;
    - połknięcie - pieczenie w jamie ustnej i przełyku, bóle żołądka, rzadziej oparzenia i uszkodzenia jamy ustnej, błon śluzowych, przełyku, przewodu pokarmowego czy ryzyko wystąpienia perforacji ścian żołądka i przełyku.
  - W przypadku awarii, uszkodzenia sprzętu należy odstąpić od wykonywania czynności, zabezpieczyć sprzęt przed przypadkowym użyciem przez inne osoby oraz zgłosić to zdarzenie osobie nadzorującej pracę, nie podejmować działań celem samodzielnego usunięcia nieprawidłowości czy usterki.
  - Udzielenie pierwszej pomocy zależy od rodzaju środka chemicznego, substancji lub mieszaniny niebezpiecznej jaka doprowadził do zagrożenia. Sposoby udzielania pierwszej pomocy opisane są w kartach charakterystyk, z którymi pracownicy są zapoznani, a w razie obawy czy postępowanie jest właściwe należy wezwać Pogotowie Ratunkowe.
  - Każdy zaistniały wypadek zgłosić przełożonemu, a w razie zaistnienia wypadku przy pracy pozostawić stanowisko pracy w takim stanie, w jakim nastąpił wypadek, do czasu przybycia zespołu powypadkowego.
  - W przypadku zaistnienia wypadku:
    - udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy,
    - w razie potrzeby wezwać pomoc lekarską,
    - powiadomić przełożonych.
  - W przypadku powstania pożaru należy:
    - ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia,
    - w razie potrzeby wyłączyć zasilanie w energię elektryczną,równocześnie:
    - podjąć decyzję o ewakuacji ludzi,
    - zaalarmować straż pożarną,
    - powiadomić przełożonych o pożarze,
    - w razie potrzeby przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.
- Podczas akcji gaśniczej obowiązuje zasada bezwzględnego podporządkowania się poleceniom kierującej akcją ratowniczo – gaśniczą.

**W NAGŁYCH PRZYPADKACH NALEŻY DZWONIĆ NA NR 112**

#### UWAGI KOŃCOWE

Zawsze w razie jakichkolwiek wątpliwości co do zachowania warunków, sposobu wykonania i przebiegu procesu bezpiecznej pracy pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie zaistniałej sytuacji i dalsze wytyczne.

Na podstawie art. 210 Kodeksu pracy: gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika albo gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

DYREKTOR  
Zatwierdził  
Psychologiczno-Pedagogicznych w Częstochowie  
  
mgr Rafał Dziwis  
(data i podpis)

## INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY MYCIU OKIEN

### I. UWAGI OGÓLNE

1. Zgodnie z przepisami pracą na wysokości nie jest mycie okien, jeżeli:
  - a) praca jest wykonywana przy zamkniętym skrzydle, z powierzchni podłogi lub przy wykorzystaniu drabinki, pomostu do wysokości 1 metra nad powierzchnią podłogi,
  - b) mycie otwartego okna z powierzchni podłogi bez wychylania się poza ościeżnicę mytego okna.
2. Prace związane z myciem okien przy których występuje zagrożenie upadku z wysokości powyżej 1 metra, w myśl przepisów są pracami na wysokości np.:
  - a) przy wykorzystaniu drabinki, pomostu powyżej 1 metra,
  - b) przy otwartym skrzydle z powierzchni podłogi, przy wychylaniu się pracownika na zewnątrz poza ościeżnicę mytego okna,
  - c) przy otwartym skrzydle, gdy pracownik znajduje się na drabinie, pomoście - wysokość na jakiej pracuje pracownik liczymy od podłoża na zewnątrz budynku.
3. Przy myciu okien należy zachować szczególną ostrożność.

Najlepszym i najbezpieczniejszym rozwiązaniem przy myciu okien jest wyposażenie pracownika w elementy myjące zamontowane na przedłużaczu teleskopowym, przy których wykorzystaniu będzie mógł wykonywać pracę z poziomą podłogi lub wysokości poniżej 1 m. W takim przypadku mycia okien nie traktujemy jako pracy na wysokości.

W przypadku niemożności zastosowania urządzeń teleskopowych rozwiązaniem jest zastosowanie pomostu roboczego z:

- balustradami umieszczonymi na wysokości 1,1 m;
- poprzeczką w połowie wysokości balustrady;
- krawężnikami o wysokości co najmniej 15 cm.

Przy pracach na drabinach na wysokości powyżej 2 m nad poziomem terenu zewnętrznego lub podłogi należy w szczególności zapewnić stosowanie przez pracowników, odpowiedniego do rodzaju wykonywanych prac, sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości, takiego jak szelki bezpieczeństwa z linką bezpieczeństwa przymocowaną do stałych elementów konstrukcji i stosowanie przez pracowników hełmów ochronnych z paskiem podbródkowym.

Prace wykonywane na wysokości powyżej 2 m w przypadkach, w których wymagane jest zastosowanie środków ochrony indywidualnej przed upadkiem z wysokości, powinny być wykonywane przez co najmniej 2 osoby.

Do samodzielnej pracy przy myciu okien może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy od bezpośredniego przełożonego oraz posiada:

- ważne przeszkolenie BHP,
- ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia,
- posiada odpowiednie kwalifikacje zawodowe.

Pracownik przystępujący do pracy powinien być wypoczęty, w stanie nie wskazującym na spożycie alkoholu, środków ograniczających sprawność psychofizyczną oraz ubrany w odzież roboczą, ochronną.

### II. CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY:

Pracownik powinien:

1. Szczegółowo zapoznać się z instrukcją bhp na stanowisku pracy i wysłuchać instruktażu.
2. Ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy.
3. Przygotować sprzęt:
  - sprawne technicznie drabiny przenośne, podesty, schodki
  - materiały potrzebne podczas wykonywanej pracy: płyny do mycia szyb, płyny do mycia stolarki okiennej, szmaty, gąbki, skrobaki do usuwania twardych zanieczyszczeń itp.

4. Usunąć wszystkie zbędne przedmioty znajdujące się w miejscu pracy, zapewnić by podłoga wokół stanowiska pracy była sucha i czysta.
5. Upewnić się czy rozpoczęcie pracy nie spowoduje zagrożeń dla osób postronnych.
6. Jeśli nie stwierdza się zagrożeń na danym stanowisku roboczym można przystąpić do wykonywania zadań.

### III. CZYNNOŚCI WYKONYWANE W CZASIE PRACY:

1. Podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych.
2. Pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy wykonując tylko prace zlecone przez bezpośredniego przełożonego.
3. Materiały używane podczas procesu pracy składować w taki sposób by nie stwarzały zagrożeń wypadkowych, a narzędzia powinny być odkładane na ściśle wyznaczone miejsca.
4. Jeśli pracownik musi przebywać na parapecie okiennym winien zastosować odpowiednie zabezpieczenia: pasy lub szelki bezpieczeństwa.
5. Jeśli w czasie pracy musi korzystać z drabiny, podestów, schodków musi pamiętać, aby były one sprawne technicznie i były ustawiane zgodnie z przepisami.
6. Prace na wysokości należy wykonywać tak, by nie przeszkadzać pozostałym pracownikom.
7. Jeśli istnieje potrzeba rozkręcania stolarki okiennej należy wykonywać to za pomocą sprawnych narzędzi, zachowując odpowiednią ostrożność.
8. W razie konieczności opuszczenia stanowiska pracy pracownik powinien sprawdzić, czy pozostawione narzędzia pracy nie stworzą zagrożeń dla innych pracowników.
9. W razie wątpliwości w zakresie wykonania zadania, pracownik powinien zwrócić się do przełożonego o szczegółowe instrukcje.  
Pracę może podjąć ponownie po usunięciu wątpliwości.

#### Pracownikowi nie wolno:

- stosować niebezpiecznych metod pracy, stwarzać zagrożenia dla siebie, czy otoczenia,
- niestosowania się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych,
- stosowania niewłaściwych metod pracy lub pracować bez nakazanych ochron osobistych,
- w czasie mycia okien wchodzić na meble, parapety czy wychylać się poza część zewnętrzną parapetu,
- korzystać z niesprawnych technicznie drabin, podestów, schodków,
- wykorzystywać do pracy niewłaściwych, niesprawnych narzędzi: śrubokrętów, kluczy, do rozkręcania i skręcania stolarki okiennej,
- wykonywać pracę podczas burzy, silnych wiatrów czy innych zagrożeniach,
- wykonywać pracę na wysokości: na drabinie, podeście itp. przy złym samopoczuciu,
- używać niewłaściwych płynów do mycia: rozpuszczalniki, benzyny itp.,
- dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy osób postronnych,
- przeszkadzać innym w pracy lub tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu przeciwpożarowego i wyłączników prądu elektrycznego,
- pozostawić po zakończonej pracy bałaganu, zużytych szmat, mokrych podłóg itp.

### IV. CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY:

1. Dokładnie oczyścić stanowisko robocze, ułożyć narzędzia i przyrządy pomocnicze w miejscach na to przeznaczonych oraz oczyścić używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania.
2. Upewnić się czy pozostawione stanowisko i urządzenia nie stworzą żadnych zagrożeń dla otoczenia oraz przekazać informacje o stanie zaawansowania wykonywanych prac swojemu bezpośredniemu przełożonemu.

## V. ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH

1. W przypadku zaistnienia zdarzenia pożarowego należy postępować zgodnie z instrukcją przeciwpożarową.
2. W przypadku zaistnienia wypadku przy pracy należy postąpić zgodnie z przyjętymi w placówce zasadami.
3. W przypadku awarii – uszkodzenia sprzętu należy odstąpić od wykonywania czynności, zabezpieczyć sprzęt przed przypadkowym użyciem przez inne osoby oraz zgłosić to zdarzenie osobie nadzorującej pracę, nie podejmować działań celem samodzielnego usunięcia nieprawidłowości czy usterki.

## VI. UWAGI KOŃCOWE

Zawsze w razie jakichkolwiek wątpliwości co do zachowania warunków, sposobu wykonania i przebiegu procesu bezpiecznej pracy pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie zaistniałej sytuacji i dalsze wytyczne.

Na podstawie art. 210 Kodeksu pracy: gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika albo gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

DYREKTOR  
Zatwierdził  
Zespołu Poradni  
Psychologiczno-Pedagogicznych w Częstochowie  
  
mgr. Rafał Dziwka  
(data i podpis)

## INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA PRAC NA DRABINACH

Do pracy na wysokości mogą być wykorzystywane drabiny jako stanowiska robocze, jedynie w warunkach, w których, wykorzystanie innego, bardziej bezpiecznego sprzętu roboczego nie jest uzasadnione z powodu niskiego poziomu ryzyka i krótkotrwałego ich wykorzystania albo istniejących okoliczności, których pracodawca nie może zmienić.

### **Drabiny:**

1. Muszą być tak ustawione, aby zapewnić ich stateczność w trakcie użytkowania.
2. Przenośne muszą opierać się na stabilnym, trwałym, posiadającym odpowiednie wymiary, nieruchomym podłożu w taki sposób, aby szczeble pozostawały w pozycji poziomej oraz były zabezpieczone przed przemieszczaniem, zanim będą użytkowane.
3. Używane jako środki dostępu muszą być dostatecznie długie, tak aby wystarczająco wystawały ponad platformę dostępu, chyba że zostały zastosowane inne środki zapewniające pewne uchwycenie poręczy.
4. Wieloczęściowe łączone lub wysuwane muszą być używane w taki sposób, aby zapobiec przemieszczaniu się ich różnych części względem siebie.
5. Przejazdne przed ich użyciem muszą być pewnie unieruchomione.

### **Drabiny muszą być używane w taki sposób, aby:**

1. Przez cały czas była zapewniona możliwość bezpiecznego uchwycenia poręczy i wsparcia pracowników, w szczególności, jeśli ładunek ma zostać ręcznie przeniesiony na drabinie, nie może to przeszkadzać pracownikowi w bezpiecznym trzymaniu się poręczy.
2. Przenośne drabiny muszą być zabezpieczone przed przemieszczaniem się w trakcie ich użytkowania za pomocą urządzeń przeciwpoślizgowych przy górnych lub dolnych końcach podłużnic albo poprzez inne rozwiązania o równoważnej skuteczności.
3. Wykorzystuje się tylko drabiny rozstawne, posiadające sprawną blokadę przed złożeniem, w dobrym stanie technicznym i bez jakichkolwiek uszkodzeń.
4. Wchodzenie i schodzenie z drabiny powinno odbywać się przodem do niej.
5. Drabiny powinny być ustawiane, nachylane lub/i mocowane zgodnie z instrukcją obsługi.
6. Drabiny przestawne mogą służyć jedynie jako środek komunikacyjny. Realizacja wszelkich prac z drabin przestawnych wymaga ich zabezpieczenia przed przemieszczaniem się i asekuracji drugiej osoby.
7. Drabina przestawna powinna wystawać ponad powierzchnię, na którą prowadzi co najmniej 0,75 m, a kąt jej nachylenia powinien wynosić od 65° do 75°.
8. Na drabinie jednocześnie może znajdować się tylko jedna osoba.
9. Na drabinie przestawnej nie należy wchodzić powyżej trzeciego stopnia od góry drabiny.
10. Drabiny należy ustawiać wyłącznie na stałych, równych powierzchniach.

### **Zabronione jest używanie drabiny:**

- nieposiadającej certyfikatu na znak bezpieczeństwa,
- z naprawianymi prowizorycznie szczeblami,
- z brakującymi szczeblami,
- przybitymi gwoździami szczeblami do boków podłużnic,
- z naprawianymi podłużnicami za pomocą przybitych łat,
- niezabezpieczonej przed przewróceniem się lub rozsunieniem.

### **Nie wolno:**

- pracować na drabinach na wysokości powyżej 2 m nad poziomem terenu bez stosowania odpowiedniego sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości, jak szelki bezpieczeństwa z linką bezpieczeństwa przymocowaną do stałych elementów konstrukcji,
- stosować drabin przystawnych przy pracach murarskich i tynkarskich,
- wykonywać z drabin prac ciesielskich na wysokości powyżej 3 m,
- wykonywać z drabin prac malarskich na wysokości powyżej 4 m.
- osoby korzystające z drabin o długości powyżej 4 m bez pałaków, powinny być zabezpieczone za pomocą szelek bezpieczeństwa z linką połączoną z urządzeniem samohamownym przypiętym do pionowej prowadnicy usytuowanej w odległości nie większej niż 40 cm od osi drabiny.

DYREKTOR  
Zatwierdzenie  
Psychologiczno-Pedagogicznych w Częstochowie

.....  
(data i miejsce)

## INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH

### I. UWAGI OGÓLNE

Instrukcja określa:

1. Obowiązki pracodawcy dotyczące zapewnienia bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych.
2. Wymagania dotyczące organizacji i sposobów wykonywania ręcznych prac transportowych, z uwzględnieniem wymagań ergonomii.
3. Dopuszczalne masy przemieszczanych przedmiotów, ładunków lub materiałów, dopuszczalne wartości sił niezbędne do ich przemieszczania oraz dopuszczalne wartości wydatku energetycznego na wykonanie pracy związanej z wysiłkiem fizycznym, w tym z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów, przez pracowników

Ilekcją w instrukcji jest mowa o:

1. "ręcznych pracach transportowych" - rozumie się przez to każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez: unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie;
2. "pracy dorywczej" - rozumie się przez to ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę;
3. "sprzęcie pomocniczym" - rozumie się przez to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności; do środków tych zalicza się w szczególności: pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, legary, ręczne wciągarki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylnie, taczki i wózki.

### II. WARUNKI DOPUSZCZENIA DO PRACY

1. Przed dopuszczeniem pracownika do ręcznych prac transportowych pracodawca jest obowiązany:
  - 1) przeszkolić pracowników w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy, w tym w szczególności w zakresie prawidłowych sposobów wykonywania ręcznych prac transportowych,
  - 2) zapewnić pracownikom informacje dotyczące przemieszczanego przedmiotu, w szczególności: jego masy i położenia jego środka ciężkości, zwłaszcza w przypadku, gdy masa jest nierównomiernie rozłożona,
  - 3) informować pracowników o wszystkich aspektach bezpieczeństwa i higieny pracy oraz wymaganiach ergonomii, w tym o wynikach oceny ryzyka zawodowego, oraz o środkach bezpieczeństwa zapobiegających urazom, a zwłaszcza urazom kręgosłupa,
  - 4) stosować odpowiednie rozwiązania techniczne organizacyjne zmierzające do wyeliminowania ręcznych prac transportowych,
  - 5) w razie braku możliwości wyeliminowania ręcznych prac transportowych, pracodawca – w celu zmniejszenia uciążliwości i zagrożeń związanych z wykonywaniem tych czynności – jest obowiązany organizować odpowiednio pracę i wyposażać pracowników w niezbędny sprzęt pomocniczy oraz środki ochrony indywidualnej,
  - 6) oceniać ryzyko zawodowe występujące przy ręcznych pracach transportowych biorąc pod uwagę:
    - a) masę przemieszczanego przedmiotu, jego rodzaj i położenie środka ciężkości,
    - b) warunki środowiska pracy, w tym szczególności temperaturę i wilgotność powietrza oraz poziom czynników szkodliwych dla zdrowia,
    - c) organizację pracy, w tym stosowane sposoby wykonywania pracy,
    - d) indywidualne predyspozycje pracownika, takie jak sprawność fizyczna, wiek i stan zdrowia.
2. Organizując ręczne prace transportowe, należy brać pod uwagę konieczność unikania ręcznego przemieszczania przedmiotów, gdy:
  - 1) przedmiot jest zbyt ciężki, za duży, nieporęczny lub trudny do utrzymania według oceny osoby kierującej pracownikami;
  - 2) przedmiot jest niestabilny lub jego zawartość może się przemieszczać;
  - 3) przedmiot jest usytuowany tak, że wymaga trzymania lub operowania w odległości od tułowia pracownika, albo ma tendencję do wyginania się lub obwijania wokół tułowia pracownika;

- 4) kształt lub struktura przedmiotu może powodować urazy u pracownika, zwłaszcza w przypadku kolizji;
  - 5) przemieszczanie przedmiotu może być wykonywane tylko poprzez skręt tułowia;
  - 6) wykonanie pracy wymaga pochylecia tułowia pracownika o kąt większy od 45° lub wykonywania czynności przemieszczania w pozycji niestabilnej;
  - 7) mogą wystąpić nagłe ruchy przedmiotu;
  - 8) stanowisko pracy lub jego otoczenie uniemożliwia przemieszczanie przedmiotu na wysokości zapewniającej bezpieczeństwo lub przy prawidłowej pozycji ciała pracownika;
  - 9) powierzchnia jest nierówna, stwarzająca zagrożenie przy poruszaniu się lub jest śliska w zetknięciu ze spodem obuwia pracownika;
  - 10) podłoga i powierzchnia robocza mają różne poziomy, co wymusza przemieszczanie przedmiotów na różnych wysokościach;
  - 11) podłoga lub powierzchnia oparcia stóp jest niestabilna;
  - 12) przedmiot ogranicza pole widzenia pracownika;
  - 13) temperatura, wilgotność i wentylacja są niedostosowane do wykonywanej pracy.
3. Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:
    - 1) dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego w tym celu przez pracodawcę;
    - 2) odstępy pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego.
  4. Przenoszenie przedmiotów długich i o dużej masie powinno odbywać się przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża.
  5. W przypadku zespołowego przenoszenia na ramionach przedmiotów należy zapewnić, aby pracownicy:
    - 1) wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę;
    - 2) znajdowali się po jednej stronie przenoszonego przedmiotu;
    - 3) używali środków ochrony indywidualnej chroniących ramiona.

### **III. CZYNNOŚCI WYKONYWANE PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY**

1. Zaplanuj wykonywanie pracy tak aby uwzględnić wnioski wynikające z oceny ryzyka zawodowego.
2. W przypadku wątpliwości co do sposobu wykonywania pracy zwróć się do przełożonego.
3. O ile jest to możliwe zgromadź niezbędny sprzęt pomocniczy.
4. Sprawdź czy drogi transportowe nie są pozostawiane zbędnymi przedmiotami.
5. Przygotuj miejsce składowania materiałów.

### **IV. ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA PRACY**

1. Wykonując ręczne prace transportowe należy zachować szczególną ostrożność.
2. Stosuj sprzęt pomocniczy zawsze tam, gdzie jest to możliwe.
3. Unikaj długotrwałego wysiłku fizycznego oraz nadmiernego obciążenia układu mięśniowo szkieletowego.
4. Unikaj wykonywania pracy w sposób wymagający pochylecia lub skręcenia tułowia oraz podnoszenia przedmiotów powyżej obręczy barkowej.
5. Podczas podnoszenia i przenoszenia ciężarów staraj się trzymać je jak najbliżej ciała.
6. Bez zgody przełożonego nie wolno przenosić opakowań szklanych o pojemności większej niż 3 litry, zawierających niebezpieczne substancje chemiczne.
7. Nie przekraczaj norm dźwigania.
8. Przedmiot nieporęczny lub trudny do uchwycenia i utrzymania powinien być przemieszczany przy użyciu odpowiedniego sprzętu pomocniczego, nieograniczającego pola widzenia, zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy;
9. Przedmioty, których środek ciężkości po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajdowałby się powyżej połowy wysokości przedmiotu, nie powinny być przenoszone ręcznie, chyba że do przeniesienia przedmiotu zastosowano uchwyty znajdujące się powyżej środka ciężkości;
10. Zwoje taśmy, drutu, kabla itp. przedmioty podczas ich przenoszenia powinny być zabezpieczone przed rozwinięciem i wyginaniem;
11. W razie konieczności przenoszenia przedmiotu trzymanego w odległości większej niż 30 cm od tułowia, należy zmniejszyć o połowę dopuszczalną masę przedmiotu przypadającą na jednego pracownika, lub zapewnić wykonywanie tych czynności przez co najmniej dwóch pracowników.
12. Ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych powinny być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów.

13. Opakowania przedmiotów przemieszczanych ręcznie powinny być wykonane z odpowiednio wytrzymałych materiałów oraz nie powinny stwarzać zagrożeń wypadkowych związanych w szczególności z ich kształtem, w tym ostrymi krawędziami. Jeżeli kształt lub rozmiar opakowania przeznaczonego do ręcznego przemieszczania przedmiotów utrudnia lub uniemożliwia bezpieczne ich przemieszczanie, opakowanie takie powinno być wyposażone w odpowiednie uchwyty.
14. Sposób rozmieszczenia przedmiotów w opakowaniach powinien zapewnić ich stabilność podczas przemieszczania

Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika  
nie może przekraczać następujących wartości:

Lp.	Warunki przemieszczania ładunków	Mężczyźni		Kobiety	
		Praca stała	Praca dorywcza	Praca stała	Praca dorywcza
1	2	3	4	5	6
1.	Podnoszenie i przenoszenie przez jednego pracownika	30 kg	50 kg	12 kg	20 kg
2.	Podnoszenie przez jednego pracownika ładunku na wysokość powyżej obręczy barkowej	21 kg	35 kg	8 kg	14 kg
3.	Przenoszenie ładunku przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tego ładunku nie może przekraczać	20 kg	30 kg	8 kg	12 kg
4.		Mężczyźni		Kobiety	
5.	Przenoszenie ładunków na odległość przekraczającą 25 metrów	30 kg		12 kg	
6.	Przenoszenie ładunku przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką ładunek jest przenoszony				

15. Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
  - 1) przy pchaniu - 300 N dla mężczyzn i 120 N dla kobiet;
  - 2) przy ciągnięciu - 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet
16. Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił określonych powyżej, a ponadto przy spełnieniu następujących wymagań:
  - 1) masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać 200 kg na jednego mężczyznę i 80 kg na jedną kobietę;
  - 2) masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylni nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.

17. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem, aby na jednego pracownika przypadała masa nieprzekraczająca:
- 1) przy pracy stałej - 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet;
  - 2) przy pracy dorywczej - 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet.
18. Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
- 1) przy pchaniu - 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet;
  - 2) przy ciągnięciu - 210 N dla mężczyzn i 80 N dla kobiet.
19. Masa ładunku przemieszczanego na wózku jednokołowym (taczce), łącznie z masą taczki, nie może przekraczać przy przemieszczaniu:
- 1) po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu:
    - a) nieprzekraczającym 5% - 100 kg dla mężczyzn i 40 kg dla kobiet,
    - b) większym niż 5% - 75 kg dla mężczyzn i 30 kg dla kobiet;
  - 2) po terenie o nierównej lub nieutwardzonej nawierzchni - 60% wartości określonych w pkt 1.
20. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.

Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać następujących wartości:

Lp.	Warunki przemieszczania ładunków	Mężczyźni		Kobiety	
		wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe	wózki 2-kołowe	wózki 3- i więcej kołowe
1	2	3	4	5	6
1.	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	350 kg	450 kg	140 kg	180 kg
2.	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%	250 kg	350 351	100 101	140 141

21. Dla kobiet w ciąży masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika podczas pracy stałej nie może przekroczyć 3 kg, a przenoszenie ładunku pod górę przy pracy dorywczej nie może przekroczyć 1 kg.
22. Dla kobiet karmiących dziecko piersią masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika podczas pracy stałej nie może przekraczać 6 kg, a przy pracy dorywczej 10 kg.  
Ręczne przenoszenie przedmiotów na wysokość ponad 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m nie może przekroczyć 6 kg.  
Ręczne przenoszenie przedmiotów pod górę - po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość 4 m - nie może przekroczyć 6 kg.  
Ręczne przenoszenie przedmiotów pod górę - po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość 4 m - nie może przekroczyć:  
- 4 kg - przy pracy stałej,  
- 6 kg - przy pracy dorywczej.;
23. Osobom młodociany wzbrania się wykonywania następujących prac:
- a. polegających wyłącznie na podnoszeniu, przenoszeniu i przewożeniu ciężarów oraz prace wymagających powtarzania dużej liczby jednorodnych ruchów
  - b. załadunkowych i wyładunkowych, przy przewożeniu ciężarów środkami transportu, przy przetaczaniu beczek, bali, kłoców itp.,
  - c. ręcznego dźwigania i przenoszenia przez jedną osobę na odległość powyżej 25 m przedmiotów o masie przekraczającej:
    - przy pracy dorywczej:
      - dla dziewcząt 14 kg
      - dla chłopców 20 kg
    - przy obciążeniu powtarzalnym:
      - dla dziewcząt 8 kg

- dla chłopców 12 kg
- d. ręcznego przenoszenie pod górę, w szczególności po schodach, których wysokość przekracza 5 m, a kąt nachylenia - 30°, ciężarów o masie przekraczającej:
  - przy pracy dorywczej:
    - dla dziewcząt 10 kg
    - dla chłopców 15 kg
  - przy obciążeniu powtarzalnym
    - dla dziewcząt 5 kg
    - dla chłopców 8 kg
- e. przewożenia przez dziewczęta ciężarów na taczkach i wózkach dwukołowych poruszanych ręcznie.

#### V. CZYNNOŚCI WYKONYWANE PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Sprawdzić poprawność ułożenia materiałów składowanych.
2. Oczyszczyć teren składowania i uporządkować zbędne opakowania i inne przedmioty.
3. Sprawdzić teren składowania pod względem zabezpieczenia pożarowego.
4. Odłożyć używane narzędzia pomocnicze na miejsce ich przechowywania.
5. Poinformować przełożonego o wykonanej pracy.

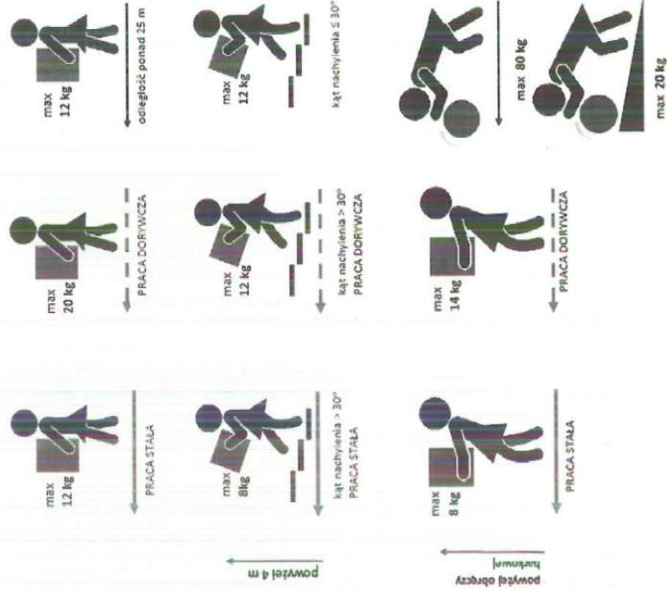
#### VI. ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH

1. W przypadku stwierdzenia, że sposób wykonywania pracy jest nieprawidłowy lub stwarza zagrożenia poinformuj o tym przełożonego.  
W szczególności poinformuj przełożonego, gdy:
  - 1) przedmiot według Twojej oceny jest zbyt ciężki, za duży, nieporęczny lub trudny do utrzymania;
  - 2) przedmiot jest niestabilny lub jego zawartość może się przemieszczać;
  - 3) przedmiot jest usytuowany tak, że wymaga trzymania lub operowania w odległości od tułowia pracownika, albo ma tendencję do wyginania się lub obwijania wokół tułowia pracownika;
  - 4) kształt lub struktura przedmiotu może powodować urazy, zwłaszcza w przypadku kolizji;
  - 5) przemieszczanie przedmiotu może być wykonywane tylko poprzez skręt tułowia;
  - 6) wykonanie pracy wymaga pochylecia tułowia pracownika o kąt większy od 45° lub wykonywania czynności przemieszczania w pozycji niestabilnej;
  - 7) mogą wystąpić nagłe ruchy przedmiotu;
  - 8) stanowisko pracy lub jego otoczenie uniemożliwia przemieszczanie przedmiotu na wysokości zapewniającej bezpieczeństwo lub przy prawidłowej pozycji ciała pracownika;
  - 9) powierzchnia jest nierówna, stwarzająca zagrożenie przy poruszaniu się lub jest śliska w zetknięciu ze spodem obuwia pracownika;
  - 10) podłoga i powierzchnia robocza mają różne poziomy, co wymusza przemieszczanie przedmiotów na różnych wysokościach;
  - 11) podłoga lub powierzchnia oparcia stóp jest niestabilna;
  - 12) przedmiot ogranicza pole widzenia.
2. W przypadku wystąpienia zdarzeń wypadkowych należy postępować zgodnie z instrukcją wypadkową.
3. W przypadku zaistnienia zdarzenia pożarowego należy postępować zgodnie z instrukcją przeciwpożarową.
4. W przypadku awarii – uszkodzenia sprzętu należy odstąpić od wykonywania czynności, zabezpieczyć sprzęt przed przypadkowym użyciem przez inne osoby oraz zgłosić to zdarzenie osobie nadzorującej pracę, nie podejmować działań celem samodzielnego usunięcia nieprawidłowości czy usterki.
5. Zawsze w razie jakichkolwiek wątpliwości co do zachowania warunków, sposobu wykonania i przebiegu procesu bezpiecznej pracy pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie zaistniałej sytuacji i dalsze wytyczne.  
Na podstawie art. 210 Kodeksu pracy: gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika albo gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

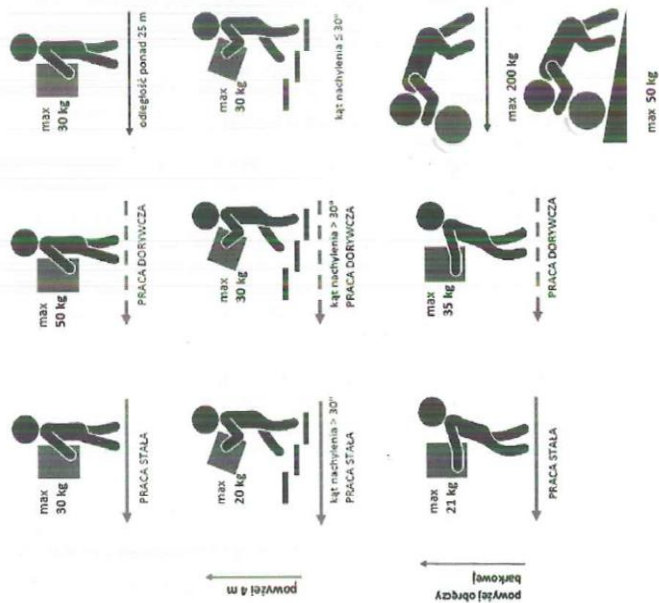
Podstawa prawna: § 41 rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26.09.1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (t.j. Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 ze zm.) z uwzględnieniem rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14.03.2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym (t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 1139), rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią oraz rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2004 r. w sprawie wykazu prac wzbudzonych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac.

# RĘCZNE PRZENOSZENIE PRZEDMIOTÓW PRZEZ JEDNEGO PRACOWNIKA

## KOBIECY



## MĘŻCZYŹNI



DYREKTOR  
Zespołu Poradni  
Psychologiczno-Pedagogicznych w Częstochowie  
*epm*  
mgr Rafał Dziwis