

Zarządzenie Nr 4/2025
Rektora Akademii Tarnowskiej
z dnia 13 stycznia 2025 r.

**w sprawie organizacji funkcjonowania działań w zakresie udzielania pierwszej pomocy,
wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników oraz
studentów w Akademii Tarnowskiej**

Na podstawie art.209¹ § 1 Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 roku Kodeks Pracy (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 1465) oraz § 44 ust. 3 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny (t.j. Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 z późn. zm.), zarządza się co następuje:

§1

1. Ilość, usytuowanie i wyposażenie punktów pierwszej pomocy i apteczek, stanowiące załącznik nr 1 do niniejszego Zarządzenia zostało uzgodnione z lekarzem sprawującym profilaktyczną opiekę zdrowotną nad pracownikami.
2. Rozmieszczenie punktów pierwszej pomocy przedstawia się następująco:
 - 1) Torba R1 (duża) - budynek A portiernia
 - 2) Torba OSP (mała) - budynek B portiernia
 - 3) Torba OSP (mała) - budynek C portiernia
 - 4) Torba OSP (mała) - budynek F portiernia
 - 5) Torba R1 (duża) - budynek G przy basenie
 - 6) Torba OSP (mała) - budynek G portiernia
 - 7) Defibrylator – budynek A przed portiernią
 - 8) Defibrylator - budynek F przed portiernią
 - 9) Apteczki przenośne:
 - Budynek A – 4 apteczki
 - Budynek B – 10 apteczek
 - Budynek C – 5 apteczek
 - Budynek D – 4 apteczki
 - Budynek E – 4 apteczki
 - Budynek F - 4 apteczki
 - Budynek G – 4 apteczki
 - Budynek Domu Studenta – 2 apteczki
3. Szczegółowy wykaz wyposażenia do udzielania pierwszej pomocy znajduje w załączniku nr 1 do niniejszego Zarządzenia.
4. Przy apteczkach wywiesza się instrukcje o udzielaniu pierwszej pomocy w razie wypadku oraz postępowania w nagłych przypadkach i na miejscu zdarzenia stanowiąca Załącznik nr 3:
 - Sposób udzielania pierwszej pomocy w wybranych wypadkach,
 - Sposób postępowania na miejscu zdarzenia;
5. W przypadku stosowania preparatów chemicznych wymagana jest dodatkowa instrukcja BHP przy użyciu preparatów chemicznych – stanowiąca załącznik nr 4.
6. Miejsca usytuowania apteczek powinny być łatwo dostępne i odpowiednio oznakowane zgodnie z Polską Normą PN-EN ISO 7010.

§2

1. W celu zapewnienia możliwości ewakuacji osób ze szczególnymi potrzebami zapewniono schodołazy z krzesłkami gąsienicowymi z napędem elektrycznym.
2. Rozmieszczenie schodołazów wskazanych w ust.1 przedstawia się następująco:
 - 1) Budynek A przy windzie na 3 piętrze (w części wschodniej),
 - 2) Budynek A przy windzie na 3 piętrze (w części zachodniej),
 - 3) Budynek C przy windzie na 3 piętrze,
 - 4) Budynek G przy windzie na 3 piętrze (w części zachodniej);
3. Schodołazy znajdują się w szafkach zamykanych i oznakowanych Polską Normą PN-EN ISO 7010.

§3

1. W przypadku zmian substancji sklasyfikowanych, jako niebezpieczne, zmian w rozmieszczeniu i wyposażeniu punktów pierwszej pomocy, Sekcja BHP i PPoż. aktualizuje organizację udzielania pierwszej pomocy pracownikom i studentom w razie wypadku.
2. Zmiana organizacji, o której mowa w ust. 1 nie wymaga zmiany zarządzenia.

§4

1. Obsługę punktów pierwszej pomocy, o których mowa powyżej, powierza się pracownikom przeszkolonym w udzielaniu pierwszej pomocy.
2. Osoby wyznaczone do wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników zobowiązane są do sprawdzenia stanu osobowego pracowników i studentów znajdujących się w budynku w przypadku ogłoszenia ewakuacji.
3. Wykaz pracowników przeszkolonych w udzielaniu pierwszej pomocy oraz w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników i studentów umieszcza się przy apteczkach, jak w załączniku nr 2.

§5

Wykonanie Zarządzenia powierza się Kanclerzowi Akademii Tarnowskiej w Tarnowie.

§6

Z dniem wejścia w życie niniejszego zarządzenia traci moc:

- 1) Zarządzenie nr 107/2021 Rektora Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie z dnia 1 grudnia 2021 listopada w sprawie w sprawie zapewnienia pracownikom sprawnie funkcjonującego systemu pierwszej pomocy w razie wypadku oraz środków do udzielania pierwszej pomocy w laboratoriach i pomieszczeniach przygotowalni Katedry Chemii i Katedry Ochrony Środowiska.
- 2) Zarządzenie Nr 80/2012 Rektora Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie z dnia 12 grudnia 2012 r. w sprawie zapewnienia pracownikom sprawnie funkcjonującego systemu pierwszej pomocy w razie wypadku oraz środków do udzielania pierwszej pomocy w laboratoriach i pomieszczeniach przygotowalni Zakładu Chemii i Zakładu Ochrony Środowiska.
- 3) Zarządzenie nr 38/2009 Rektora Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie z dnia 2 października 2009 r. w sprawie wyznaczenia pracowników do udzielania pierwszej pomocy i wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów

i ewakuacji pracowników i studentów w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Tarnowie.

§ 7

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

dr hab. Małgorzata Kolpa, prof. Uczelni
Rektor Akademii Tarnowskiej

Załącznik nr 1 do Zarządzenia Nr 4/2025

Rektora Akademii Tarnowskiej z dnia 13 stycznia 2025 r. w sprawie organizacji funkcjonowania działań w zakresie udzielania pierwszej pomocy, wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników oraz studentów w Akademii Tarnowskiej

Wykaz asortymentu, który znajduje się na wyposażeniu punktów pierwszej pomocy i apteczek:

WYPOSAŻENIE TORBY OSP

I Zabezpieczenie drożności dróg oddechowych i prowadzenie oddechu kontrolowanego lub wspomaganego

1. Rurki ustno-gardłowe Guedala (2 rozmiary)

2. Worek samorozprężalny

- umożliwiający wentylację bierną i czynną 100% tlenem ze złączką i rezerwuarem tlenu 2500 ml i przewodem tlenowym nie załamującym długości 2 m i maskami twarzowymi obrotowymi o 360 stopni całkowicie przezroczystymi, rozmiar nr 5 (duża) i nr 3 (mała)

II Unieruchomienie złamań oraz podejrzeń złamań i zwichnięć

1. Kołnierze szyjne:

- regulowany dla dorosłych – 1 szt.
- regulowany dla dzieci – 1 szt.

2. Szyny

typu Kramera w powleczeniu miękkim tworzywem nie przepuszczalnym dla płynów, wydzielin i wydaliny, zmywalnych środkami dezynfekcyjnymi – 2 szt.

III Zapewnienie komfortu termicznego

1. Folia aluminiowa „Folia życia ” dwustronna termoregulacyjna komplet 5 szt.

IV Opatrywanie oparzeń

1. Opatrunki schładzająco - łagodzące

Opatrunki hydrożelowe o wymiarach: 10x10 cm – 2 szt.

V Tamowanie krwotoków i opatrywanie ran

1. Zestaw opatrunkowy

Opatrunki:

- osobisty 2 szt.
- kompresy gazowe jałowe 5 szt. 9 cm x 9 cm
- kompresy gazowe jałowe 5 szt. 5 cm x 5 cm
- gaza opatrunkowa 1m² 2 szt.
- gaza opatrunkowa ¼ m² 2 szt.

- opaski opatrunkowe dziane o szer. 5 cm 4 szt.
- opaski opatrunkowe dziane o szer. 10 cm 8 szt.
- chusta trójkątna włókninowa 2 szt.
- chusta trójkątna bawełniana 2 szt.
- bandaż elastyczny o szer. 10 cm 3 szt.
- bandaż elastyczny o szer. 12 cm 3 szt.
- siatka opatrunkowa nr 1 2 szt.
- siatka opatrunkowa nr 2 2 szt.
- siatka opatrunkowa nr 3 2 szt.
- siatka opatrunkowa nr 6 2 szt.
- przylepiec z opatrunkiem 1 szt. 6 cm x 1 m
- przylepiec bez opatrunku 1 szt. 5 cm x 5 m
- przylepiec bez opatrunku 1 szt. 5 cm x 5 m

2. Zestaw uzupełniający :

- rękawiczki gumowe jednorazowe nr 8 5 par
- worek plastikowy na odpady 5 szt. po 20 l
- płyn do dezynfekcji rąk 1 szt. (250 ml)
- nożyczki ratownicze 1 szt.
- młotek do zbijania szyb/nóż do cięcia pasów 1 szt.
- folia do przykrywania zwłok 3 szt.
- latarka czołowa.

WYPOSAŻENIE TORBY R1

Skład zestawu ratowniczego R1

- **Zabezpieczenie lub / i przywrócenie drożności dróg oddechowych.**
- **Prowadzenie oddechu kontrolowanego lub wspomaganego oraz tlenoterapii.**
 - Zestaw rurek ustno-gardłowych Guedela, (rozmiary 0-5) – 6 sztuk
 - Maski krtaniowe ze strzykawką napełniającą (rozmiary 3, 4, 5) – 3 sztuki
 - Lubrykant Optilube – 2 sztuki
 - Pulsoksymetr medyczny Contec CMS 50D (opcjonalnie model z możliwością pomiaru Et CO2)

- Ssak ręczny przeznaczony do odsysania wydzielin z jamy ustnej, zawierający cewnik dla pacjentów dorosłych i pediatrycznych
- Resuscytator dla osób dorosłych umożliwiający wentylację bierną i czynną 100% tlenem ze złączką i rezerwuarem tlenu 2500ml, maską twarzową nr 5 oraz przewodem tlenowym o długości 2.1m
- Resuscytator pediatryczny umożliwiający wentylację bierną i czynną 100% tlenem ze złączką i rezerwuarem tlenu 2500ml, maską twarzową nr 3 oraz przewodem tlenowym o długości 2.1m
- Dodatkowa maska twarzowa do resuscytatora dla osób dorosłych (rozmiar nr 4) i dzieci (rozmiar nr 2) – po 1 sztuce
- Jałowe filtry antybakteryjne HME – 5 sztuk
- Butla na tlen medyczny (minimum 400 litrów O₂ przy ciśnieniu maksymalnym 200 bar) z zaworem w wersji DIN 3/4' z możliwością pracy w pionie
- Reduktor tlenowy z szybkozłączem typu AGA, z możliwością regulacji tlenu 0-25 l/min i przyłączem DIN G 3/4 cala
- Przewód tlenowy o długości 10m
- Wąsy tlenowe – cewnik do podawania tlenu przez nos – 3 sztuki
- Maski tlenowe dla osoby dorosłej z rezerwuarem wysokiej koncentracji tlenu (96%) i przewodami tlenowymi 2.1m – 2 sztuki
- Maski tlenowe dla pediatryczna z rezerwuarem wysokiej koncentracji tlenu (96%) i przewodami tlenowymi 2.1m
- **Unieruchomienie złamań oraz podejrzeń złamań i zwichnięć**
 - Pas do stabilizacji złamań miednicy SAM Pelvic Sling II
 - Kołnierz ortopedyczny, regulowany dla osób dorosłych – 2 sztuki
 - Kołnierz ortopedyczny, regulowany dla pacjentów pediatrycznych
- **Zapewnienie komfortu termicznego**
 - Koc ratunkowy NRC (folia życia) – 5 sztuk
- **Tamowanie krwotoków i opatrywanie ran**
 - Opatrunek indywidualny wodoodporny, hermetycznie pakowany – 2 sztuki
 - Militarny opatrunek hemostatyczny na gazie KLOTPAD Z-FOLD, 7,5 cm x 3,7 m
 - Kompresy gazowe jałowe, 10 x 10 cm – 10 sztuk
 - Gaza opatrunkowa jałowa, 1 m² – 5 sztuk
 - Gaza opatrunkowa jałowa, 1/2 m² – 5 sztuk
 - Opaska dziana podtrzymująca, 10 cm x 4 m – 8 sztuk
 - Chusta trójkątna tekstylna – 4 sztuki

- Opaska elastyczna, 10 cm x 4 m – 3 sztuki
- Opaska elastyczna, 12 cm x 4 m – 3 sztuki
- Elastyczna siatka opatrunkowa nr 6 – 3 sztuki
- Plaster tkaninowy z opatrunkiem w rozmiarze 6 cm x 1 m
- Przylepiec bez opatrunku w rozmiarze 5 cm x 5 m – 2 sztuki
- Opatrunek wentylowy do zabezpieczenia rany ssącej klatki piersiowej z płaskim zaworem – 2 sztuki
- Opaska uciskowa, taktyczna – 2 sztuki
- **Opatrywanie oparzeń**
 - Żel schładzający o pojemności 120ml – 2 sztuki
 - Opatrunek hydrożelowy BurnTec na twarz 25 x 25 cm – 2 sztuki
 - Zestaw opatrunków hydrożelowych o łącznej powierzchni powyżej 4000 cm²:
 - Opatrunek hydrożelowy BurnTec 10 x 10 cm – 2 sztuki
 - Opatrunek hydrożelowy BurnTec 20 x 20 cm – 2 sztuki
 - Opatrunek hydrożelowy BurnTec 22 x 28 cm
 - Opatrunek hydrożelowy BurnTec 40 x 60 cm
- **Ochrona osobista**
 - Okulary ochronne – 2 sztuki
 - Maseczka FFP 2 dla ratownika – 4 sztuki
 - Maseczka chirurgiczna dla poszkodowanego – 6 sztuk
 - Środek do dezynfekcji skóry i rąk Bioseptol 80, 250 ml
- **Zestaw uzupełniający**
 - Aparat do płukania oka z bocznym odpływem
 - Nożyczki ratownicze ze stopką, wzmacniane
 - Sól fizjologiczna NaCl 0.9%, 250 ml – 2 sztuki
 - Folia do przykrywania zwłok – 3 sztuki
 - Worek na odpady medyczne w kolorze czerwonym – 2 sztuki
 - Zestaw amputacyjny: 2 sztuki worków na amputowane części ciała i błyskawiczny kompres chłodzący (suchy lód)
 - Latarka czołowa.

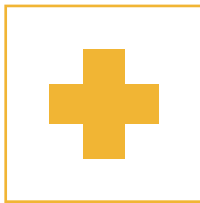
WYPOSAŻENIE APTECZKI

- 1 szt. Kompres zimny
- 2 szt. Kompres na oko
- 3 szt. Kompres 10 x 10cm (pak po 2 szt.)
- 2 szt. Opaska elastyczna 4m x 6cm
- 2 szt. Opaska elastyczna 4m x 8cm
- 1 kpl. Plaster 10 x 6 cm (8szt.)
- 1 kpl. Zestaw plastrów (20szt.)
- 1 szt. Przylepiec 5m x 2,5 cm
- 1 szt. Opatrunek indywidualny G
- 3 szt. Opatrunek indywidualny M
- 1 szt. Opatrunek indywidualny K
- 1 szt. Chusta opatrunkowa 60 x 80cm
- 2 szt. Chusta trójkątna
- 1 kpl. Chusta z fliseliny (5 szt.)
- 1 szt. Koc ratunkowy 160 x 210 cm
- 1 szt. Nożyczki 19 cm
- 4 szt. Rękawice winylowe
- 2 szt. Worek foliowy 30x40 cm
- 6 szt. Chusteczka dezynfekująca
- 1 szt. Ustnik do sztucznego oddychania
- 1 szt. Instrukcja udzielania pierwszej pomocy wraz z wykazem telefonów alarmowych

Załącznik nr 2 do Zarządzenia Nr 4/2025

Rektora Akademii Tarnowskiej z dnia 13 stycznia 2025 r. w sprawie organizacji funkcjonowania działań w zakresie udzielania pierwszej pomocy, wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników oraz studentów w Akademii Tarnowskiej

	Wykaz osób wyznaczonych do udzielania pierwszej pomocy oraz wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników i studentów	
 AKADEMIA TARNOWSKA		
Nazwisko i Imię	Miejsce wykonywania pracy	Numer telefonu
mgr inż. Wilk Paweł	Budynek A – 332	14 63 16 684
Bardo Jan	Budynek A – 034	14 63 16 616
mgr Adamczyk Piotr	Budynek A – 027	14 63 16 561
mgr Długosz Daniel	Budynek B - 016	14 63 16 541
mgr Mastalerek Anna		
mgr inż. Bydłosz Marcin	Budynek C - 214	14 63 16 685
mgr inż. Aksamit Grzegorz	Budynek D - 06	14 63 16 522
mgr inż. Bihuniak Piotr	Budynek E – 100b	14 63 10 713
inż. Czapla Artur		14 63 10 713
Sowiński Dominik		14 63 10 712
mgr Chmielowska Monika	Budynek Domu Studenta	14 63 16 902
Lech Anna	Budynek Domu Studenta	14 63 16 901



Sposób postępowania na miejscu zdarzenia

Nie zwlekaj z udzieleniem pierwszej pomocy, ponieważ często sekundy decydują o ludzkim życiu. Zachowaj spokój. Jeżeli nie wiesz, jak sobie poradzić, od razu wezwij pomoc.

Oceń sytuację

1. Zadbaj o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo poszkodowanego oraz świadków zdarzenia.
2. Jeśli miejsce zdarzenia stanowi zagrożenie dla Ciebie lub nie możesz się odpowiednio zabezpieczyć, nie podchodź do poszkodowanego, lecz wezwij pomoc, dzwoniąc na podane niżej numery alarmowe.
3. Głośno wołaj o pomoc, aby zapewnić sobie wsparcie innych świadków zdarzenia.
4. Jeśli na podstawie obserwacji poszkodowanego stwierdzisz, że istnieje zagrożenie dla jego zdrowia lub życia, wezwij wykwalifikowane służby ratunkowe, dzwoniąc pod numer alarmowy:
 - 112 – numer alarmowy wspólny dla wszystkich służb,
 - 999 – Pogotowie Ratunkowe,
 - 998 – Straż Pożarna,
 - 997 – Policja.

Oceń stan poszkodowanego

1. Jeżeli dysponujesz rękawiczkami z apteczki – załóż je, jeśli nie – asekuruj się np. dostępną folią, szczególnie w obecności krwi, staraj się unikać kontaktu z wydzielinami poszkodowanego.
2. Delikatnie potrząśnij poszkodowanego za ramiona.
3. Głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”.

Jeśli poszkodowany jest przytomny, reaguje prawidłowo

1. Zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo.
2. Dowiedz się jak najwięcej o stanie jego zdrowia (co się stało, co mu dolega, na co choruje).
3. W razie konieczności wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
4. Zawsze możesz otrzymać wsparcie dyspozytora medycznego – poinstruuje Cię, jak masz udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu.
5. Regularnie oceniaj stan poszkodowanego do chwili przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, nie reaguje

1. Głośno zawołaj o pomoc, bez oddalania się od poszkodowanego.
2. Usuń z dróg oddechowych widoczne ciała obce i zanieczyszczenia.
3. Udrożnij drogi oddechowe: odegnij głowę i wysuń żuchwę do przodu.
4. Przez 10 sekund sprawdzaj oddech – przyłóż policzek do ust poszkodowanego w taki sposób, abyś mógł jednocześnie usłyszeć, wyczuć oddech i obserwować, czy unosi się klatka piersiowa poszkodowanego. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu działaj tak, jakby był nieprawidłowy.
5. **Jeśli poszkodowany oddycha prawidłowo**
 - Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (bocznej).
 - Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
 - Regularnie oceniaj jego stan.
6. **Jeśli poszkodowany oddycha nieprawidłowo (oddech rzadki i/lub nieregularny) lub oddech jest nieobecny**
 - Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112, lub poproś kogoś o wezwanie pomocy oraz przyniesienie AED (automatycznego defibrylatora), jeśli jest dostępny. Pozostaw poszkodowanego tylko wtedy, gdy nie masz innej możliwości wezwania pomocy.
 - Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej, tj. ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego (dolna połowa mostka poszkodowanego), nadgarstek drugiej dłoni ułóż na grzbiecie pierwszej, spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na żebra poszkodowanego, utrzymuj ramiona wyprostowane, uciskaj klatkę piersiową na głębokość ok 5 cm, ale nie więcej niż 6 cm.
7. Jeśli nie możesz lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, możesz wykonywać tylko masaż zewnętrzny serca, uciskając klatkę piersiową z częstotnością co najmniej 100 i maksymalnie 120 uciśnień na minutę. Zwiększy to powodzenie akcji ratunkowej wykonywanej przez wykwalifikowane służby, a tym samym szanse poszkodowanego na przeżycie.

Masaż zewnętrzny serca

8. Nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka.
9. Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej z częstotliwością co najmniej 100/min. (nie przekraczając 120/min.).
10. Jeśli decydujesz się na połączenie uciskania klatki piersiowej z oddechami, to po 30 uciśnięciach klatki piersiowej ponownie udrożnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy do tyłu i wysunięcie żuchwy do przodu.
11. Wykonaj 2 oddechy ratownicze, tj. zaciśnij nos poszkodowanego kciukiem i palcem wskazującym, wdmuchuj powietrze do jego ust tak, aby powodować widoczne unoszenie się klatki piersiowej; dwa wdechy trwające nie dłużej niż 1s powinny następować bezpośrednio po sobie i trwać łącznie nie dłużej niż 5 sekund. Jeśli chcesz uniknąć bezpośredniego kontaktu ze skórą poszkodowanego, użyj masek jednorazowych.
12. Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2.
13. Przerwij resuscytację krążeniowo-oddechową tylko wtedy, gdy poszkodowany zacznie reagować (poruszy się, otworzy oczy, zacznie prawidłowo oddychać) albo gdy przybędzie zespół ratownictwa medycznego lub inne służby ratunkowe lub gdy opadniesz z sił.

Jeśli poszkodowanym jest dziecko

1. Usuń z dróg oddechowych widoczne ciała obce i zanieczyszczenia.
2. Udrożnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy do tyłu i wysunięcie żuchwy do przodu.
3. Przez 10 sekund sprawdzaj oddech – przyłóż policzek do ust poszkodowanego w taki sposób, aby móc jednocześnie wyczuć oddech i obserwować, czy unosi się klatka piersiowa poszkodowanego.
4. Wykonaj najpierw 5 oddechów ratowniczych.
5. Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 15 uciśnieć klatki piersiowej (ułóż nadgarstek jednej ręki w dolnej połowie mostka, unieś palce, aby upewnić się, że nie uciskasz żeber) i 2 oddechy ratownicze.
6. Jeśli nie masz przeszkolenia w udzielaniu pierwszej pomocy dzieciom, używaj sekwencji postępowania, jak u osób dorosłych, ponieważ jeśli nie podejmiesz żadnych działań, szansa na przeżycie dziecka będzie niewielka.
7. U małych dzieci wykonuj oddechy ratownicze, obejmując swoimi ustami jednocześnie nos i usta dziecka (jeśli chcesz uniknąć bezpośredniego kontaktu ze skórą poszkodowanego, możesz użyć gazy lub innego materiału), uciskanie klatki piersiowej u niemowląt wykonuj opuszkami dwóch palców.

Pozycja bezpieczna (boczna)

Pozycję boczną stosuje się u poszkodowanych nieprzytomnych, ale oddychających prawidłowo. Pozycja bezpieczna powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, aby nie utrudniać oddychania. Nie wolno układać w tej pozycji ofiar wypadków lub innych osób, u których podejrzewany jest uraz kręgosłupa.

Aby ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wykonaj następujące czynności:

1. jeśli poszkodowany nosi okulary – zdejmij je;
2. uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że leży na plecach i obie nogi ma wyprostowane;
3. rękę bliższą Tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała i zegnij w łokciu tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry;
4. dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku poszkodowanego;
5. drugą ręką chwyć za dalszą nogę poszkodowanego (tuż powyżej kolana) i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża;
6. złap dalszą rękę poszkodowanego w taki sposób, aby palce dłoni poszkodowanego przeplatały się z Twoimi;
7. przytrzymując dłoń docisniętą do policzka, pociągnij za dalszą nogę tak, aby poszkodowany obrócił się na bok w Twoim kierunku;
8. odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie poszkodowanemu;
9. oceń oddech oraz monitoruj stan poszkodowanego.

Automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED)

1. Jeżeli na miejscu zdarzenia dostępny jest AED, nie bój się go użyć. AED jest bezpieczny i skuteczny także w Twoich rękach. Bez opóźnienia stosuj się do jego głosowych zaleceń. Standardowy automatyczny defibrylator zewnętrzny jest odpowiedni dla osób dorosłych i dzieci powyżej 8 lat.
2. Upewnij się, że Ty, poszkodowany i pozostali świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni. Oceń stan poszkodowanego.
 - Jeśli poszkodowany nie reaguje i nie oddycha prawidłowo, poproś kogoś o wezwanie pomocy oraz przyniesienie AED, jeśli jest dostępny. Prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji 30 uciśnieć klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze.
3. Jeżeli jesteś sam, a AED jest w pobliżu, rozpocznij od jego podłączenia.
4. Włącz go i naklej elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową poszkodowanego.
5. Jeśli pomocy udziela więcej niż jedna osoba, prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową podczas naklejania elektrod przez inną osobę.
6. Postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi/wizualnymi AED bez opóźnienia.
7. Upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego, gdy AED przeprowadza analizę rytmu.
8. Jeżeli wyładowanie jest zalecane:
 - upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego,
 - naciśnij przycisk defibrylacji zgodnie z poleceniem,
 - po wyładowaniu natychmiast rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową,
 - kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi/wizualnymi AED.
9. Jeżeli wyładowanie nie jest zalecane:
 - niezwłocznie rozpocznij resuscytację
 - krążeniowo-oddechową,
 - kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi/wizualnymi AED.

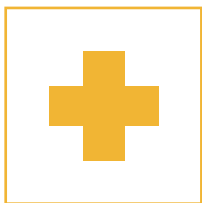
Postępuj zgodnie z poleceniami AED do chwili, gdy:

poszkodowany zacznie reagować (poruszy się, otworzy oczy, zacznie prawidłowo oddychać),
przybędzie zespół ratownictwa medycznego lub inne służby ratunkowe,
opadniesz z sił.



Źródło:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia>



Sposób udzielania pierwszej pomocy

w wybranych nagłych wypadkach

Na każdym etapie udzielania pierwszej pomocy rozważ wezwanie zespołu ratownictwa medycznego, **dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.**



Stłuczenie

1. Przyłóż zimny okład na stłuczone miejsce.
2. Stłuczoną kończynę unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany – takiej, która sprawia mu najmniejszy ból.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, skonsultuj się z lekarzem.



Zranienie

1. Zatrzymaj krwotok z rany poprzez uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą jałowego opatrunku.
2. Oczyszczyć ranę z ziemi i drobnych ciał obcych.
3. Umyj ranę wodą z mydłem, przemyj środkiem dezynfekującym.
4. Załóż jałowy opatrunek, zbliżając brzegi rany.
5. Zabandażuj ranę.
6. W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem (profilaktyka przeciwțężcowa).
7. Dużych przedmiotów znajdujących się w ciele nie usuwaj z rany; unieruchom je i pozostaw do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.
8. Nie przenoś poszkodowanego.



Złamanie

1. Unieruchom kończynę.
2. Złamaną rękę podwieś na chuście lub bandażu.
3. Złamaną nogę połóż na deseczce i unieruchom bandażem lub stabilizuj mocując ją do zdrowej nogi za pomocą bandaża.
4. Jeśli złamanie jest otwarte, opatrz ranę za pomocą jałowego opatrunku z gazy lub czystego ubrania; pamiętaj, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych.
5. Jeśli zajdzie taka potrzeba, **wezwiź zespół ratownictwa medycznego**, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.



Zwichnięcie

1. Przyłóż zimny okład na zwichnięty staw.
2. Unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.



Krwotok z rany

1. Jeżeli posiadasz jałowy opatrunek, załóż go na ranę, jeśli nie, wykorzystaj np. czyste ubranie.
2. Zastosuj miejscowy ucisk na ranę.
3. Unieś zranioną kończynę powyżej tułowia.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.



Omdlenie

1. Ułóż poszkodowanego na plecach z nogami uniesionymi wyżej niż tułów.
2. Zastosuj zimne okłady na głowę i szyję.
3. Jeżeli utrata świadomości lub splątanie (utrudniony kontakt słowny z poszkodowanym) przedłuża się, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.



Uraz kręgosłupa

1. Jeśli poszkodowany jest przytomny, ale podejrzewasz uraz kręgosłupa, nie ruszaj go.
2. Pozostaw go w pozycji zastanej, unikaj przenoszenia poszkodowanego.
3. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
4. Jeżeli zajdzie potrzeba przeniesienia chorego, możesz to zrobić tylko przy użyciu noszy lub szerokiej deski, nie zmieniając ułożenia ciała poszkodowanego.



Porażenie prądem

1. Nie dotykaj osoby porażonej prądem, zanim nie odłączysz źródła prądu.
2. Odłącz bezpieczniki (korki), wyjmij z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie.
3. Zabezpiecz siebie przed porażeniem (użyj do tego np. drewnianego kija, włóż gumowe rękawice).
4. Sprawdź stan poszkodowanego – czy jest przytomny, czy oddycha.
5. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
6. Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w sekwencji 30:2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej z częstotnością 100 – 120/min.
7. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bezpiecznej.
8. Załóż opatrunek na oparzone miejsce.
9. Pozostań z poszkodowanym do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.



Oparzenia

1. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij straż pożarną, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 998.
2. W przypadku oparzenia dróg oddechowych niezwłocznie wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
3. Jeśli oparzona jest ręka, zdejmij biżuterię – zanim narastający obrzęk to uniemożliwi.

4. Ochładzaj oparzoną część ciała polewając ją czystą wodą o temperaturze ok. 20°C od 10 do 20 minut.
5. Zabezpiecz oparzoną część ciała jałowym opatrunkiem.
6. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
7. W przypadku oparzeń chemicznych natychmiast usuń zanieczyszczone ubranie (przed rozpoczęciem polewania wodą). Jeśli ubranie jest wtopione w ciało, nie zrywaj go, tylko wytnij ubranie wokół rany.
8. Jeśli oparzenie jest rozległe, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.



Krwawienie z nosa

1. Posadź poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu tak, aby nie połykał napływającej krwi.
2. Poszkodowany powinien oddychać ustami.
3. Na kark i czoło przyłóż zimny okład, np. ręcznik nasączony zimną wodą lub kostki lodu owinięte w materiał. Pamiętaj, aby co kilka minut wymieniać zimny okład.
4. Przyłóż do nosa gazik lub chusteczkę, uciśnij krwawiące nozdrze i utrzymuj ucisk przez ok 10 minut.
5. Jeśli krwotok z nosa jest silny, nie ustępuje po wykonaniu wymienionych czynności (trwa dłużej niż 15 – 20 minut) lub doszło do urazu głowy, szyi albo gdy występują zaburzenia świadomości, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.



Ciało obce w drogach oddechowych

U dorosłego

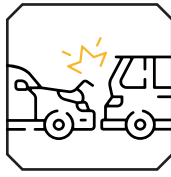
1. Zachęcaj poszkodowanego do kaszlu.
2. Jeśli kaszel staje się nieefektywny, pochyl go do przodu i wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem między łopatkami, stojąc za poszkodowanym.
3. Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, stań blisko za poszkodowanym, pochyl go do przodu, przyłóż swoje splecione ręce w okolice nadbrzusza i dynamicznie uciskaj do 5 razy jego nadbrzusze (w okolicy połowy odległości pomiędzy pępkiem a końcem mostka).
4. Jeśli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia między łopatkami na przemian z uciśnięciami nadbrzusza.
5. Jeśli poszkodowany straci przytomność:
6. Bezpiecznie ułóż go na ziemi,
7. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w sekwencji 30:2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej z częstością 100 – 120/min.

U dziecka przytomnego

1. W przypadku nieefektywnego kaszlu wykonaj 5 uderzeń w okolicę między łopatkami.
2. Niemowlę ułóż głową w dół na własnym przedramieniu, następnie wykonaj 5 uderzeń między łopatkami.
3. Jeśli uderzenia między łopatkami są nieskuteczne, wykonaj uciśnięcia klatki piersiowej u niemowląt, a u dzieci starszych – uciśnięcia nadbrzusza.
4. Kontynuuj powyższe czynności w sekwencji: 5 uderzeń między łopatkami, 5 uciśnięć nadbrzusza do momentu wydalenia ciała obcego.

U dziecka nieprzytomnego

1. Udrożnij drogi oddechowe, wykonaj 5 oddechów ratowniczych, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 15 uciśnień klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze.



Poszkodowany w wypadku komunikacyjnym

1. Zabezpiecz miejsce zdarzenia.
2. Pamiętaj o własnym bezpieczeństwie.
3. Sprawdź czy poszkodowani potrzebują pomocy i ewentualnie ilu ich jest.
4. Określ swoją lokalizację np.: poprzez słupki drogowe.
5. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
6. Postępuj dalej zgodnie z instrukcjami dyspozytora medycznego.

Rektora Akademii Tarnowskiej z dnia 13 stycznia 2025 r. sprawie organizacji funkcjonowania działań w zakresie udzielania pierwszej pomocy, wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników oraz studentów w Akademii Tarnowskiej

INSTRUKCJA BHP PRZY UŻYCIU PREPARATÓW CHEMICZNYCH

UWAGI OGÓLNE

Do w trakcie których stosowane są środki/preparaty chemiczne, substancje i mieszaniny niebezpieczne mogą być dopuszczeni pracownicy i studenci posiadający przeszkolenie ogólne oraz stanowiskowe bhp i aktualne orzeczenie lekarskie, zapoznani z instrukcjami bhp, kartami charakterystyk stosowanych substancji/mieszanin oraz oceną ryzyka zawodowego związaną z zagrożeniami na stanowisku pracy.

DEFINICJE

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

Substancje niebezpieczne/mieszaniny niebezpieczne: substancje i mieszaniny zaklasyfikowane do co najmniej jednej z poniższych kategorii:

1. **o właściwościach wybuchowych** (zwane również substancjami i mieszaninami wybuchowymi) – 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;
2. **o właściwościach utleniających** (zwane również substancjami i mieszaninami utleniającymi) – substancje i mieszaniny, których reakcje wywołane kontaktem z innymi substancjami, w szczególności łatwopalnymi, są reakcjami wysoce egzotermicznymi;
3. **skrajnie łatwopalne** – substancje i mieszaniny w stanie ciekłym o wyjątkowo niskiej temperaturze zapłonu i wyjątkowo niskiej temperaturze wrzenia oraz substancje i mieszaniny w stanie gazowym, które w normalnych warunkach ciśnienia i temperatury palą się w kontakcie z powietrzem;
4. **wysoce łatwopalne:**
 - a) substancje i mieszaniny, które bez dostarczenia energii w normalnych warunkach ciśnienia i temperatury, w kontakcie z powietrzem mogą nagrzewać się i w konsekwencji zapalić się,
 - b) substancje i mieszaniny w stanie stałym, które w wyniku krótkotrwałego kontaktu ze źródłem zapłonu mogą zapalić się i proces palenia się lub tlenia trwa nadal po usunięciu źródła zapłonu,
 - c) substancje i mieszaniny w stanie ciekłym o bardzo niskiej temperaturze zapłonu,
 - d) substancje i mieszaniny, które w kontakcie z wodą lub wilgotnym powietrzem wydzielają skrajnie łatwopalne gazy w niebezpiecznych ilościach;
5. **łatwopalne** – substancje i mieszaniny w stanie ciekłym o niskiej temperaturze zapłonu;
6. **bardzo toksyczne** - substancje i mieszaniny, które w przypadku połknięcia, wchłonięcia drogą oddechową lub przez skórę ich bardzo małych ilości mogą spowodować zgon albo ostre lub przewlekłe niekorzystne skutki dla zdrowia człowieka;
7. **toksyczne** – substancje i mieszaniny, które w przypadku połknięcia, wchłonięcia drogą oddechową lub przez skórę ich małych ilości mogą spowodować zgon albo ostre lub przewlekłe niekorzystne skutki dla zdrowia człowieka;
8. **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;
9. **żrące** – substancje i mieszaniny, które w zetknięciu z żywymi tkankami mogą powodować ich zniszczenie;
10. **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;
11. **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;
12. **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;

13. **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;
14. **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;
15. **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.

Substancjom i mieszaninom należącym do określonych kategorii przypisuje się symbole podane w tabeli:

Kategoria zagrożenia substancji	Symbol
Substancje i mieszaniny wybuchowe	E
Substancje i mieszaniny utleniające	O
Substancje i mieszaniny skrajnie łatwopalne	F ⁺
Substancje i mieszaniny wysoce łatwopalne	F
Substancje i mieszaniny łatwopalne	R10
Substancje i mieszaniny bardzo toksyczne	T ⁺
Substancje i mieszaniny toksyczne	T
Substancje i mieszaniny szkodliwe	Xn
Substancje i mieszaniny żrące	C
Substancje i mieszaniny drażniące	Xi
Substancje i mieszaniny uczulające	R42 i/lub R43
Substancje i mieszaniny rakotwórcze	Kanc. Kat. (1, 2 lub 3)
Substancje i mieszaniny mutagenne	Muta. Kat. (1, 2 lub 3)
Substancje i mieszaniny działające szkodliwie na rozrodczość	Repr. Kat (1, 2 lub 3)
Substancje i mieszaniny niebezpieczne dla środowiska	N lub R52 i/lub R 53

Karta charakterystyki substancji/mieszaniny: dokument zawierający zbiór informacji kluczowych dla bezpieczeństwa, w szczególności o zagrożeniach stwarzanych przez substancje lub mieszaninę, zasadach bezpiecznego stosowania, przechowywania, postępowania w sytuacjach awaryjnych. Dla substancji i mieszanin niebezpiecznych kartę charakterystyki zapewnia podmiot wprowadzający substancję lub preparat do obrotu (sprzedawca), na życzenie odbiorcy, bezpłatnie przy pierwszej dostawie lub przy aktualizacji karty.

Czynniki chemiczne: substancje chemiczne szkodliwe dla zdrowia. Do grupy tej należą:

- niebezpieczne substancje i preparaty, z wyjątkiem niebezpiecznych wyłącznie dla środowiska,
- inne substancje lub pyły stwarzające ryzyko narażenia inhalacyjnego lub przez skórę.

Oznakowanie - na opakowaniach mogą pojawiać się nieaktualne oznakowania – piktogramy w formie kwadratu:



Obowiązujące piktogramy i hasła ostrzegawcze:

zagrożenia fizykochemiczne:		zagrożenia dla zdrowia:	
 GHS01	– związki wybuchowe lub samo reaktywne	 GHS05	– wykazujące działanie żrące na skórę kat. 1A, 1B, 1C – ryzyko poważnego uszkodzenia oczu
 GHS02	– łatwopalne (cieczy/gazy/aerozole/ciała stałe) – samonagrzewające się, samoreaktywne, – piroforyczne (stałe/ciekłe) – nadtlarki organiczne – substancje/mieszaniny które w kontakcie z wodą uwalniają palne gazy	 GHS06	– toksyczność ostra kategorii 1, 2 lub 3
 GHS03	– utleniające (gazy/ciecze/ciała stałe)	 GHS07	– toksyczność ostra kat. 4 (dawniej: substancja szkodliwa) – działanie drażniące na skórę lub oczy – działanie uczulające na skórę
 GHS04	– gazy pod ciśnieniem (sprężone)	 GHS08	– działanie rakotwórcze, mutagenne lub działanie na rozrodczość (tzw. CMR), – toksyczne działanie na narządy krytyczne przy narażeniu jednorazowym lub przewlekłym – działanie uczulające na układ oddechowy
 GHS05	– powodujące korozję metali	zagrożenia dla środowiska:	
		 GHS09	– niebezpieczne dla środowiska, w szczególności stwarzające zagrożenie dla środowiska wodnego – stwarzające zagrożenie dla warstwy ozonowej

Obok powyższych piktogramów na opakowaniu substancji i w karcie charakterystyki musi być podane hasło ostrzegawcze, czyli słowo informujące czytającego o wypadkowym poziomie zagrożenia; stosowane są dwa hasła:

- **NIEBEZPIECZEŃSTWO** (wyższy poziom zagrożenia)
- **UWAGA** (niższy poziom zagrożenia)

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Przed przystąpieniem do pracy pracownik i student powinien :
 - zapoznać się z kartami charakterystyk stosowanych preparatów chemicznych,
 - ubrać się w odzież roboczą i ochronną, obuwie i środki ochronne przewidziane do użycia na danym stanowisku pracy (np. fartuch ochronny, buty profilaktyczne, rękawice ochronne, okulary ochronne itp.), winien on także zdjąć z rąk wszystkie zbędne przedmioty, takie jak biżuteria itp.
2. Przygotować przedmioty pomocnicze do wykonania pracy jak: miotłę, zmiotkę, wiadro, gąbki, szmaty do ścierania kurzu i inne do zmywania podłogi, odkurzacz, drabinę, worki na śmieci lub pojemnik na śmieci, proszki, płyny do mycia i czyszczenia itp.
3. Sprawdzić przestrzeń na stanowisku pracy tj. stan podłogi, przewody elektryczne, oświetlenie, wtyczki itp.
4. Upewnić się czy rozpoczęcie pracy nie spowoduje zagrożenia innych osób przebywających w pobliżu.
5. Usunąć zbędne przedmioty ze stanowiska.
6. W przypadku stwierdzenia usterek, uszkodzeń, nie podejmować pracy, powiadomić przełożonego w celu likwidacji zagrożenia, a po usunięciu przystąpić do pracy.

7. Jeżeli nie stwierdza się zagrożeń na danym stanowisku roboczym, można przystąpić do wykonywania zadań.

ZASADNICZE CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY

W czasie pracy pracownik i student powinien:

1. Ściśle stosować się do zaleceń zawartych w kartach charakterystyk stosowanych preparatów chemicznych.
2. Koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na wykonywanych czynnościach; pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy.
3. Wykonywać tylko prace wynikające z zakresu obowiązków i zlecone przez bezpośredniego przełożonego.
4. Materiały używane podczas procesu pracy składować tak, by nie stwarzały żadnych zagrożeń wypadkowych; narzędzia powinny być odkładane na ściśle wyznaczone miejsca.
5. Jeżeli podczas pracy pracownik musi korzystać z drabiny, podestów lub schodków, musi pamiętać o tym, by były one sprawne technicznie i że winny być ustawiane zgodnie z obowiązującymi przepisami.
6. Prace na wysokości należy wykonywać tak, by nie przeszkadzać pozostałym pracownikom realizującym swoje zadania.
7. W razie konieczności opuszczenia swojego stanowiska pracy pracownik lub student zobowiązany jest sprawdzić, czy pozostawione narzędzia pracy nie tworzą zagrożeń np. dla przechodzących obok innych pracowników i studentów.
8. W razie wątpliwości co do sposobu wykonania zadania, pracownik lub student winien zwrócić się do przełożonego o szczegółowe instrukcje – pracę może podjąć ponownie po usunięciu wątpliwości.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

1. Nie stosować niewłaściwych i niebezpiecznych metod pracy, tak by nie stwarzać zagrożenia dla siebie czy otoczenia.
2. Nie pracować bez nakazanych ochron osobistych.
3. Nie wykonywać pracy na wysokości (na drabinie, podeście itp.) przy złym samopoczuciu, należy wtedy zgłosić niedyspozycję przełożonemu, który zadecyduje o dalszym przebiegu pracy pracownika.
4. Nie przeszkadzać innym w pracy, nie tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu przeciwpożarowego i wyłączników prądu elektrycznego.
5. Nie wdychać pyłu/dymu/gazu/mgły/par/rozpylonej cieczy/rozkruszonego produktu itp.
6. Nie połykać jakichkolwiek środków/mieszanin chemicznych.
7. Nie trzymać produktów/środków chemicznych blisko źródeł ciepła/ognia i zapłonu.
8. Nie dopuścić do przedostania się do oczu, na skórę lub ubranie stosowanych środków/preparatów.
9. Nie mieszać substancji/środków chemicznych z innymi produktami chemii gospodarczej.
10. Nie spożywać pokarmów i napojów (posiłków) oraz nie palić tytoniu i używać otwartego ognia podczas wykonywania pracy.
11. Nie pozostawiać po zakończonej pracy bałaganu, zużytych szmat itp.
12. W razie przypadkowego rozlania/rozsypania środka/preparatu chemicznego po jego uprzątnięciu przed przystąpieniem do dalszej pracy należy dokładnie umyć ręce.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

Po zakończeniu pracy pracownik powinien:

1. Dokładnie umyć ręce.
2. Uporządkować stanowisko robocze. Ułożyć narzędzia i przyrządy pomocnicze (wiaderka, szczotki, drabiny) w wyznaczonym miejscu.
3. Stosowane środki chemiczne przechowywać w oryginalnych opakowaniach zaopatrzonych w oryginalne etykiety i odpowiednio składować w miejscach niedostępnych dla osób trzecich.
4. Oczyszczyć używane ochrony osobiste i odłożyć je na stałe miejsce ich przechowywania.
5. Upewnić się czy pozostawione stanowisko i urządzenia nie tworzą żadnych zagrożeń dla otoczenia.
6. Wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne oraz pozamykać okna i drzwi.
7. Kosze ze śmieciami opróżnić do wyznaczonych pojemników.

ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH STWARZAJĄCYCH ZAGROŻENIA DLA ŻYCIA LUB ZDROWIA

1. W zależności od stosowanego podczas pracy produktu mogą wystąpić różne potencjalne zagrożenia – niekorzystne skutki zdrowotne, a do najczęstszych należy zaliczyć :
 - **kontakt z okiem** – a niekorzystne skutki mogą obejmować: ból lub podrażnienie, łzawienie, zaczerwienienie;
 - **wdychanie** – a niekorzystne skutki mogą obejmować: podrażnienie dróg oddechowych, kaszel;
 - **kontakt ze skórą** – a niekorzystne skutki mogą obejmować: ból lub podrażnienie, zaczerwienienie, mogą wystąpić pęcherze;
 - **połknięcie** – a niekorzystne skutki mogą obejmować: pieczenie w jamie ustnej i przełyku, bóle żołądka, rzadziej powoduje oparzenia i uszkodzenia jamy ustnej, błon śluzowych, przełyku, przewodu pokarmowego czy ryzyko wystąpienia perforacji ścian żołądka i przełyku.
2. Udzielenie pierwszej pomocy zależy od rodzaju środka/preparatu chemicznego, substancji lub mieszaniny niebezpiecznej jaki 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.
3. 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 kierującego akcją ratowniczo – gaśniczą.

W NAGŁYCH PRZYPADKACH NALEŻY DZWONIĆ DO:

– Pogotowia Ratunkowego tel. 999 lub 112

– Straży Pożarnej tel. 998 lub 112