

Podręcznik bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo - Zdrowie -
Środowisko.



1.	WARTOŚCI I POLITYKA	4
1.1	Wartości i polityka	4
1.2	Polityka bezpieczeństwa	4
1.3	Nasze cele	4
2.	STRUKTURA ZARZĄDZANIA BEZPIECZEŃSTWEM	5
2.1	Obowiązki Pracodawcy	5
2.2	Obowiązki przełożonego	5
2.3	Obowiązki pracownika	6
2.4	Komitet Bezpieczeństwa HD	6
2.5	Inspektor bezpieczeństwa	6
2.6	Przedstawiciel ds. bezpieczeństwa	7
2.7	Role specjalisty ds. bezpieczeństwa i przedstawiciela ds. bezpieczeństwa	7
2.8	Kierownik ds. Bezpieczeństwa i Jakości	7
3.	SPRZĘT OCHRONNY I ZABEZPIECZAJĄCY	8
3.1	Ogólna odzież robocza	8
3.2	Kaski ochronne	8
3.3	Obuwie ochronne	8
3.4	Ochrona słuchu	8
3.5	Okulary ochronne	8
3.6	Ostony twarzy	8
3.7	Przyłbice spawalnicze	8
3.8	Maski przeciwpyłowe i maski oddechowe	8
3.9	Rękawiczki ochronne	9
3.10	Ekrany	9
3.11	Sprzęt zabezpieczający przed upadkiem i zapobieganie upadkom	9
4.	PRACA NA WYSOKOŚCI	11
4.1	Drabiny	11
4.2	Klatki schodowe	11
4.3	Rusztowanie	11
5.	SPRZĄTANIE WARSZTATU I MIEJSCA PRACY	12
5.1	Lokal i środowisko	12
5.2	Piętra	12
5.3	Chodniki	12
5.4	Stanowiska robocze	12
5.5	Sprzątanie	12
5.6	Oczyszczanie sprężonym powietrzem	12
5.7	Przechowywanie materiałów	12
5.8	Zakończenie pracy	12
5.9	Utylizacja odpadów	12
6.	ŚRODOWISKO PRACY	14
6.1	Sprzęt i narzędzia	14
6.2	Praca na maszynach, test blokady-tagoutu	14
6.3	Testowanie sprzętu	14
6.4	Elektryczność	14
6.5	Opary i gaz palny	14
6.6	Gazy i zbiorniki ciśnieniowe	14
6.7	Hałas	15
6.8	Gorąca woda	15
6.9	Promieniowanie	15
6.10	Praca w zamkniętych przestrzeniach	15
6.8.	Cięcie i spawanie gazowe	16
6.9.	Stres cieplny i odwodnienie	17
7.	MASZYNY I NARZĘDZIA RĘCZNE	18

7.1.	Ostony na maszyny robocze	18
7.2.	Szlifierki kątowe	18
7.3.	Narzędzia ręczne	18
7.4.	Maszyny	18
8.	SUBSTANCJE NIEBEZPIECZNE	18
8.1	Informacje dotyczące bezpieczeństwa substancji niebezpiecznych	18
8.2	Przechowywanie i obsługa	18
8.3	Prysznic awaryjny i przemywanie oczu	18
9.	OBSŁUGA POJAZDÓW, MASZYN I URZĄDZEŃ DŹWIGOWYCH	19
9.1	Eksploatacja pojazdów	19
9.2	Żurawie pomostowe, dźwigi, wciągniki i obsługa urządzeń dźwigowych	19
9.3	Środki zapobiegawcze i konserwacja urządzeń dźwigowych	19
9.4	Ładunki na zawiesiach	20
9.5	System sygnalizacji ręcznej dla operatorów dźwigów	21
10.	BEZPIECZEŃSTWO I SZKOLENIE	22
10.1	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	22
10.2	Ocena ryzyka	22
11.	REAGOWANIE NA WYPADKI I NAGRYWANIE	23
11.1	Plan reagowania kryzysowego HD ehf.	23
11.2	Informacja od Islandzkiego Czerwonego Krzyża	23
11.3	Reanimacja	23
11.4	Wypadki	24
11.5	Ostra choroba	25
11.6	Urazy oczu	25
11.7	Urazy elektryczne	25
11.8	Oświetlenie ostrzegawcze i awaryjne	26
11.9	Ratunek z zamkniętych/ ograniczonych przestrzeni	27
11.10	Miejsce wypadku	27
11.11	Rejestrowanie wypadków i incydentów	27
12.	OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA I PRZECIWPOŻAROWA	28
12.1	Ogień	28
12.2	Rozmieszczenie i użycie gaśnic	28
12.3	Klasy pożarowe i odpowiednie gaśnice	28
12.4	System sygnalizacji pożaru:	28
12.5	Ewakuacja w przypadku pożaru:	28
12.6	Ewakuacja w przypadku pożaru:	29
12.7	Plan ewakuacji	30
13.	ZNAK	31
14.	ZDROWIE	31
14.1	Zdrowie fizyczne	31
14.2	Zdrowie psychiczne i społeczne	31
14.3	Ćwiczenia i dieta	32
14.4	Układ mięśniowo-szkieletowy	32
14.5	Ręczne przemieszczanie i przenoszenie przedmiotów i sprzętu	33
15.	BIURA	33
15.1	Ogólne środki bezpieczeństwa	33
15.2	Środowisko biurowe	34

1. WARTOŚCI I ZASADY

1.1 Podstawowe wartości HD

Podstawowymi wartościami firmy HD ehf, zwanej w dalszej części HD, są bezpieczeństwo, uczciwość, duch służby i profesjonalizm. Wartości te są opublikowane na stronie internetowej HD www.hd.is. Poniżej znajduje się krótkie podsumowanie tych wartości.

Bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo naszych pracowników stawiamy ponad wszystko. Bezpieczeństwo przysługuje każdemu i obejmuje bezpieczeństwo fizyczne, emocjonalne, jak również informacyjne i operacyjne.

Uczciwość

Szanujemy siebie nawzajem, naszych klientów i środowisko, w którym działamy. Jesteśmy godni zaufania, postępujemy uczciwie i dotrzymujemy słowa.

Duch służby

Jesteśmy pomocni i słuchamy potrzeb naszych klientów, współpracowników i partnerów. Staramy się dostarczać klientom wartości we właściwym czasie i miejscu zapewniając właściwą jakość. Doskonała obsługa wymaga zespołu, który współpracuje i jest chętny by sobie pomagać.

Profesjonalizm

Jesteśmy profesjonalistami w każdym calu. Dzięki naszemu doświadczeniu i wiedzy gwarantujemy naszym klientom najlepsze możliwe rozwiązania. Jakość naszej pracy jest dla nas bardzo ważna i staramy się, aby wszystko było dobrze za pierwszym podejściem. Dzięki kulturze ciągłego doskonalenia pomagamy sobie nawzajem aby stać się lepszymi we wszystkim, co robimy.

1.2 Polityka bezpieczeństwa

Polityka bezpieczeństwa HD ma na celu zapewnienie bezpieczeństwa i ciągłości działania firmy poprzez minimalizację ryzyka we wszystkich przedsięwzięciach do akceptowalnego poziomu oraz minimalizację ryzyka wystąpienia wypadków. Politykę opublikowano na stronie internetowej HD : www.hd.is. Poniżej znajduje się krótkie podsumowanie.

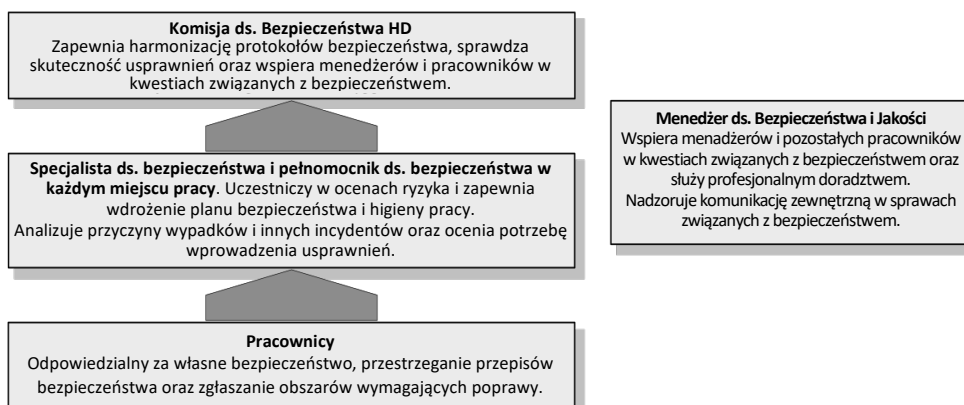
- Bezpieczeństwo naszych pracowników stawiamy ponad wszystko. Bezpieczeństwo jest dla wszystkich i obejmuje bezpieczeństwo fizyczne, emocjonalne, informacyjne oraz operacyjne.
- Bezpieczeństwo jest źródłem efektywności operacyjnej, dlatego zachęcamy naszych pracowników, aby wykazywali się dużą świadomością bezpieczeństwa.
- Naszym celem jest stać się firmą bezwypadkową, a środkiem do osiągnięcia tego jest kultura ciągłego doskonalenia. Zależy nam na zapewnieniu bezpiecznego środowiska pracy i bezpiecznych obiektów, a poprzez ciągłe udoskonalenia sprawiamy, że nasze środowisko pracy jest lepsze i bezpieczniejsze.
- Pomagamy sobie nawzajem w budowaniu kultury bezpieczeństwa i wspieramy się, gdy można zrobić coś lepiej. Wszyscy pracownicy powinni przyjąć postawę gotowości do zgłaszania i podnoszenia świadomości obszarów, w których można poprawić bezpieczeństwo.
- Współpracujemy z wykonawcami, partnerami, klientami i innymi zainteresowanymi, aby stworzyć bezpieczne środowisko pracy i zapewnić bezpieczeństwo wszystkim zaangażowanym w nasze projekty. Szanujemy przepisy bezpieczeństwa innych osób, ale jeśli nasze zasady są bardziej kompleksowe, to zawsze ich przestrzegamy i zalecamy, aby inni robili to samo. Nigdy nie idziemy na kompromis w kwestii wymogów bezpieczeństwa.
- Często pracujemy w niebezpiecznych warunkach, a dokonanie oceny ryzyka na początku projektu pomaga zapewnić, że wszyscy bezpiecznie wrócimy do domu.
- Zapewniamy cały sprzęt niezbędny do zapewniania bezpieczeństwa naszym pracownikom i ich wspólnym obowiązkiem jest używanie takiego sprzętu (kaski, okulary ochronne, buty, oznaczenia itp.) upewnienie się, że wszyscy inni też to robią
- Dobre utrzymanie porządku jest ważnym elementem zapewnienia bezpieczeństwa. Porządkujemy natychmiast po wykonanej pracy i zostawiamy rzeczy tak, jak jest to wymagane. Dotyczy to w równym stopniu utrzymania porządku w warsztatach, na placach budowy jak i w systemach komputerowych.
- Każdy powinien bezpiecznie wrócić do domu! Dotyczy to wszystkich stanowisk w firmie, każdego dnia.

1.3 NASZE CELE

- Konsekwentne spełnianie wymagań i oczekiwań naszych klientów i pracowników pozwala na profesjonalne wykonywanie pracy.
- Być liderem w dziedzinach, w których działa firma.

- Stosowanie najlepszych praktyk w zarządzaniu bezpieczeństwem i jakością, przy aktywnym udziale wszystkich pracowników, w celu ciągłego doskonalenia.
- Pogłębianie i utrzymywanie wiedzy zawodowej naszych pracowników.
- Zapewnić efektywny przepływ informacji.
- Wesprzeć inicjatywę naszych pracowników i zapewnić im bezpieczne środowisko pracy.
- Przedkładać zapobieganie wypadkom i urazom ponad codzienne zadania.
- Aby nasze miejsce pracy było bezwypadkowe.

2. STRUKTURA ZARZĄDZANIA BEZPIECZEŃSTWEM



2.1 Obowiązki pracodawcy

Zapewnienie maksymalnego bezpieczeństwa, dobrego wyposażenia i higieny w miejscu pracy, zgodnie z przepisami i regulacjami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.

Informowanie pracowników o ryzyku wypadków i chorób związanych z pracą.

Zapewnienie szkoleń i instruktaży niezbędnych pracownikom do bezpiecznego wykonywania swoich zadań.

Przekazywanie informacji zgodnie z przepisami prawa i regulacjami Przedstawicielom ds. Bezpieczeństwa i organom inspekcji pracy.

Spełnianie wszelkich wymogów informacyjnych i sprawozdawczych w sprawach związanych z bezpieczeństwem.

Aby zapewnić, że wszelkie zmiany w miejscu pracy, np. w wyniku zastosowania nowej technologii, sprzętu lub innych czynników zewnętrznych, przestrzegać przepisów dotyczących obiektów, higieny i środków bezpieczeństwa.

Przeprowadzanie regularnych inspekcji miejsca pracy w celu zapewnienia zgodności z przepisami dotyczącymi obiektów, higieny i środków bezpieczeństwa.

Organizować pracę w sposób wykorzystujący szkolenie i wiedzę naszych pracowników, a także inne czynniki organizacyjne, aby zapewnić bezpieczne miejsce pracy.

Zachęcanie pracowników, którzy mają doświadczenie w sprawach związanych z bezpieczeństwem, do pracy zgodnie z planem bezpieczeństwa, zdrowia i ochrony środowiska HD oraz motywowanie wszystkich pozostałych pracowników do pójścia za tym przykładem.

Jak najszybsze zgłaszanie wypadków i/lub zatruc w miejscu pracy policji i Administracji Bezpieczeństwa i Higieny Pracy. Poważne obrażenia należy natychmiast zgłosić. Wypadki powodujące nieobecność dłuższą niż dwa dni, włączając dzień wypadku, należy zgłosić do Administracji Bezpieczeństwa i Higieny Pracy.

2.2 Obowiązki kierownika

Osoby nadzorujące są kierownikami prac na budowie i odgrywają kluczową rolę w planowaniu prac zgodnie z wymogami bezpieczeństwa.

Przełożeni dbają o to, aby cały sprzęt posiadał certyfikaty i aby bezpieczeństwo było najważniejsze w miejscach pracy pod ich nadzorem. Są oni przedstawicielami pracodawcy na miejscu i mają uprawnienia do zarządzania zadaniami. Odpowiadają za wypełnianie obowiązków firmy w zakresie szkolenia i instruowania nowych pracowników, prawidłowego obchodzenia się z materiałami niebezpiecznymi, rozpowszechniania informacji i obowiązków sprawozdawczych.

Przełożeni powinni zawsze współpracować z pracownikami w celu poprawy bezpieczeństwa, udogodnień i higieny w miejscu pracy.

Przełożeni dbają o to, aby warunki pracy w ich obszarze odpowiedzialności były zadowalające pod względem wyposażenia miejsca pracy, higieny i bezpieczeństwa, a także dbali o przestrzeganie wszystkich procedur.

Jeśli przełożeni dowiedzą się o czynnikach, które mogą prowadzić do wypadków lub chorób, muszą upewnić się, że wszelkie niebezpieczeństwa zostały zażegnane. Jeżeli niebezpieczeństwa nie da się uniknąć za pomocą środków dostępnych na miejscu, należy natychmiast powiadomić pracodawcę.

2.3 Obowiązki Pracownika

Wszyscy pracownicy muszą rozumieć i przestrzegać wymagań, środków zapobiegawczych i procedur określonych w niniejszym podręczniku oraz wykonywać swoją pracę zgodnie z nimi.

Pracownicy powinni brać udział w zapewnianiu, że warunki pracy w obszarze ich odpowiedzialności są zadowalające pod względem obiektów, higieny i bezpieczeństwa, oraz że przestrzegane są środki mające na celu poprawę bezpieczeństwa i poprawę obiektów i higieny.

Jeśli pracownicy zauważą usterki lub braki, które mogą zagrozić bezpieczeństwu, wyposażeniu lub higienie miejsca pracy, a których nie mogą sami naprawić, muszą natychmiast zgłosić je specjalście ds. bezpieczeństwa, przedstawicielowi ds. bezpieczeństwa, przełożonemu lub pracodawcy.

Jeżeli w celu naprawy lub montażu maszyn lub sprzętu konieczne jest zdjęcie osłon ochronnych lub innego sprzętu, osoba wykonująca pracę musi natychmiast wymienić sprzęt zabezpieczający lub podjąć równoważne środki po zakończeniu pracy. Patrz rozdział 6.2, Praca przy maszynach, Test blokady-tagowania.

Pracownicy muszą zawsze przestrzegać ustalonych zasad bezpieczeństwa, zarówno na terenie zakładu, jak i poza nim.

Jeśli pracownicy uważają, że podjęte środki zapobiegające wypadkom lub chorobom są niewystarczające, muszą zgłosić to swojemu bezpośredniemu przełożonemu lub przedstawicielowi ds. bezpieczeństwa i zarejestrować to w systemie informacji zwrotnej na stronie internetowej firmy.

Pracownicy nigdy nie powinni podejmować się zadań, których nie znają lub nie rozumieją. Upewnij się, że przełożony wydał odpowiednie instrukcje.

Pracownicy mają obowiązek współdziałania w sprawach związanych z bezpieczeństwem i higieną pracy w firmie, zgodnie z obowiązkami firmy, tj. wyborem swojego Przedstawiciela ds. Bezpieczeństwa.

Obowiązki pracowników są bardziej ograniczone niż menedżerów i dotyczą przede wszystkim ich własnych zadań i procesów pracy.

Pracownicy muszą przestrzegać wszystkich przepisów bezpieczeństwa ustanowionych przez firmę, publiczne organy nadzoru lub ministerstwa.

Pracownicy mają obowiązek zgłaszać wszystkie wypadki i zdarzenia potencjalnie wypadkowe, nawet jeśli nikt nie odniósł obrażeń.

Jeżeli istnieje ryzyko kontaktu z ruchomymi częściami, pracownikom zabrania się noszenia luźnej odzieży, naszyjników, pierścionków lub bransoletek (z wyjątkiem tych, które zawierają informacje dotyczące sytuacji awaryjnych). Pracownicy noszący długie włosy muszą je odpowiednio zabezpieczyć.

Pracownicy posiadający rozruszniki serca lub inne sztuczne narzędzia elektryczne muszą poinformować o tym swojego bezpośredniego przełożonego.

2.4 Komitet Bezpieczeństwa HD

Komisja ds. Bezpieczeństwa HD odbywa regularne spotkania (co najmniej cztery razy w roku), na których zbierają się wszyscy członkowie komisji. Komisja rozpatruje wszystkie kwestie związane z bezpieczeństwem, informacjami zwrotnymi i wszystkimi innymi, które pojawiają się w firmie. Komisja wybiera własnego przewodniczącego i sekretarza, z których każdy pełni swoją funkcję przez okres jednego roku, a role te pełnią na przemian inspektorzy ds. bezpieczeństwa i przedstawiciele ds. bezpieczeństwa.

Komisja ds. Bezpieczeństwa omawia kwestie związane z wyposażeniem miejsca pracy oraz bezpieczeństwem i higieną pracy. W szczególności komisja bada wypadki, incydenty i przypadki chorób zawodowych w celu zidentyfikowania przyczyn i zaproponowania ulepszeń, aby zapobiec ich ponownemu wystąpieniu.

Komitet ds. Bezpieczeństwa dokonuje także przeglądu planów i propozycji dotyczących dużych projektów lub innych zmian w działalności firmy, które mogą mieć wpływ na warunki w miejscu pracy.

2.5 Biuro Bezpieczeństwa

Specjalista ds. bezpieczeństwa reprezentuje HD w sprawach związanych z bezpieczeństwem i jest powoływany przez firmę dla każdego miejsca pracy.

2.6 Przedstawiciel ds. bezpieczeństwa

Przedstawiciel ds. bezpieczeństwa reprezentuje pracowników w miejscu pracy i jest wybierany przez pracowników na dwuletnią kadencję. Prawo głosu i zgłaszania kandydatów na to stanowisko mają wszyscy pracownicy HD.

2.7 Role specjalisty ds. bezpieczeństwa i przedstawiciela ds. bezpieczeństwa

Inspektor ds. bezpieczeństwa i pełnomocnik ds. bezpieczeństwa wspólnie zapewniają, że bezpieczeństwo, higiena i wyposażenie miejsca pracy są zgodne z przepisami prawa i regulacjami, a także są zgodne z wytycznymi Administracji Bezpieczeństwa i Higieny Pracy.

Przeprowadzają kontrole w miejscu pracy oraz monitorują maszyny, urządzenia, substancje niebezpieczne i praktyki pracy, aby mieć pewność, że nie zagrażają one życiu i zdrowiu pracowników.

Nadzorują stan i użytkowanie sprzętu BHP i środków ochrony indywidualnej.

Wspierają szkolenia i edukację pracowników w zakresie higieny i bezpieczeństwa.

Zapewniają dopełnienie obowiązków w zakresie zgłaszania wypadków przy pracy i chorób zawodowych. Badają przyczyny wypadków i incydentów oraz proponują środki zapobiegające ich ponownemu wystąpieniu.

Znają zasady i wymagania dotyczące wdrażania planu HD dotyczącego bezpieczeństwa, zdrowia i ochrony środowiska, jak opisano w tym podręczniku bezpieczeństwa.

2.8 Menedżer ds. Bezpieczeństwa i Jakości

Menedżerowie ds. bezpieczeństwa i jakości wspierają menedżerów i innych pracowników w sprawach związanych z bezpieczeństwem, pomagają w koordynacji i zapewniają profesjonalne wskazówki. Nadzorują komunikację zewnętrzną w sprawach związanych z bezpieczeństwem, w tym interakcje z Administracją Bezpieczeństwa i Higieny Pracy oraz innymi organami regulacyjnymi.

3. Sprzęt ochronny i zabezpieczający

HD zapewnia cały ogólny sprzęt ochronny i zabezpieczający. Przełożony i przedstawiciel ds. bezpieczeństwa są odpowiedzialni za dopilnowanie, aby pracownicy zawsze używali odpowiednich środków ochrony indywidualnej (ŚOI).

Pracownikom surowo zabrania się:

Modyfikowanie, przycinanie lub manipulowanie przy środkach ochrony indywidualnej w jakikolwiek sposób, który może naruszyć integralność dostarczonego sprzętu ochronnego, np. pisanie na hełmach ochronnych.

Jeżeli okaże się, że pracownik naruszył niniejsze zasady, HD zastrzega sobie prawo do sprawdzenia lub przedstawienia osobie trzeciej zasadności wszelkich roszczeń dotyczących obrażeń, zwolnień lekarskich lub świadczeń pośmiertnych związanych z wypadkami przy pracy, które wynikają z takiego zachowania.

3.1 Ogólna odzież robocza

Pracownicy muszą nosić atestowaną odzież dostarczoną przez HD ehf. aby wykonywać swoją pracę. Obowiązkiem pracowników jest natychmiastowe zgłaszanie przełożonym wszelkich wymaganych wymian odzieży roboczej.

3.2 Kaski ochronne

We wszystkich warsztatach i miejscach pracy HD należy nosić kaski ochronne, chyba że określono inaczej. W niektórych witrynach można poprosić o użycie czapki ochronnej. Żądania należy przysyłać do Menedżera ds. Bezpieczeństwa i Jakości na adres oryggisgaedastjori@hd.is, który przeprowadzi ocenę ryzyka. Jeśli warunki na to pozwolą, ocena ryzyka zostanie zatwierdzona, a wyniki przesłane do odpowiedniego Kierownika Oddziału w celu poinformowania pracowników o wyniku.

3.3 Obuwie ochronne

We wszystkich warsztatach i miejscach pracy HD należy nosić obuwie ochronne i podeszwy ze stalowymi podnoskami. Zużyte obuwie ochronne należy wymienić zanim utraci swoje właściwości ochronne.

3.4 Ochrona słuchu

W warsztatach HD i na placach budowy należy nosić ochronniki słuchu lub zatyczki do uszu. W przypadku pojawienia się sygnału należy stosować środki ochrony słuchu o ich użyciu.

Hałas generowany podczas wbijania blach stalowych może sięgać do 160 dBA w odległości do 1 m od źródła.

3.5 Okulary ochronne

- Okulary ochronne stanowią standardowe wyposażenie każdej osoby odwiedzającej miejsca pracy HD, w tym stanowiska pracy HD, gdzie jest to określone.
- Przyciemnionych okularów ochronnych należy używać wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych, jeśli pracuje się w warunkach wymagających stosowania przyciemnianych soczewek.
- Pracownicy noszący okulary korekcyjne muszą używać jednego z poniższych:
- Korekcyjne okulary ochronne z bocznymi osłonami spełniające wymagane normy. Muszą dobrze pasować podczas noszenia przyłbic, masek i kasków. HD udostępnia te okulary swoim pracownikom bezpłatnie.
- Okulary ochronne nałożone na okulary korekcyjne. HD udostępnia te okulary swoim pracownikom bezpłatnie.
- W pewnych warunkach wymagane jest dodatkowe wyposażenie ochronne, takie jak osłona twarzy podczas pracy na szlifierkach kątowych i przyłbice spawalnicze podczas spawania.

Praca w zapylnym środowisku

W zapylnym środowisku należy unikać stosowania soczewek kontaktowych. Zamiast tego należy używać okularów ochronnych.

3.6 Osłony twarzy

Podczas wszystkich prac związanych ze szlifowaniem należy nosić osłonę twarzy, niezależnie od czasu trwania i zakresu szlifowania.

3.7 Hełmy spawalnicze

Przyłbice spawalnicze muszą być używane podczas wszystkich prac spawalniczych.

3.8 Maski przeciwpyłowe i maski oddechowe

Podczas malowania i pracy z rozpuszczalnikami/innymi substancjami wydzielającymi niebezpieczne opary należy stosować odpowiednie maski oddechowe.

Podczas spawania w zamkniętych pomieszczeniach należy używać odpowiedniego aparatu oddechowego. Przed rozpoczęciem pracy w zamkniętych i/lub ciasnych przestrzeniach należy zawsze sprawdzić, czy wymagany jest konkretny aparat oddechowy.

Maski przeciwpyłowe należy stosować wszędzie tam, gdzie występuje znaczna obecność pyłu oraz w innych obszarach, w których występują zanieczyszczenia w powietrzu.

3.9. Rękawice ochronne

Podczas obsługi przedmiotów o chropowatej powierzchni lub ostrych krawędziach należy nosić rękawice ochronne.

Podczas wykonywania prac spawalniczych należy nosić atestowane rękawice spawalnicze.

Podczas pracy z żrącymi środkami czyszczącymi należy używać atestowanych rękawic gumowych.

Rękawice ochronne pomagają również złagodzić obrażenia powstałe w wyniku uszczyknięcia. Rękawiczki skórzane zapewniają w tym celu znacznie lepszą ochronę niż rękawice nylonowe.

3.10. Ekrany

W przypadku wykonywania prac spawalniczych i szlifowania kąтового w pobliżu przejść lub innych pracowników należy rozstawić przenośne ekrany. Ekrany należy rozmieścić tak, aby zapobiec wpływowi innych osób podczas spawania i szlifowania oraz chronić sprzęt przed uszkodzeniem.

3.11. Sprzęt zabezpieczający przed upadkiem i zapobieganie upadkom

Wszystkie chodniki, podłogi, klatki schodowe i platformy znajdujące się powyżej 1,8 metra nad ziemią/innymi powierzchniami muszą mieć poręczę po obu stronach. Standardowe balustrady mają wysokość 1,1 metra i obejmują poręcz, kolanko oraz osłonę zabezpieczającą.

Podczas pracy na wysokości należy podjąć odpowiednie środki zapobiegające upadkom. Osoby nieupoważnione nie powinny mieć dostępu do obszaru pracy.

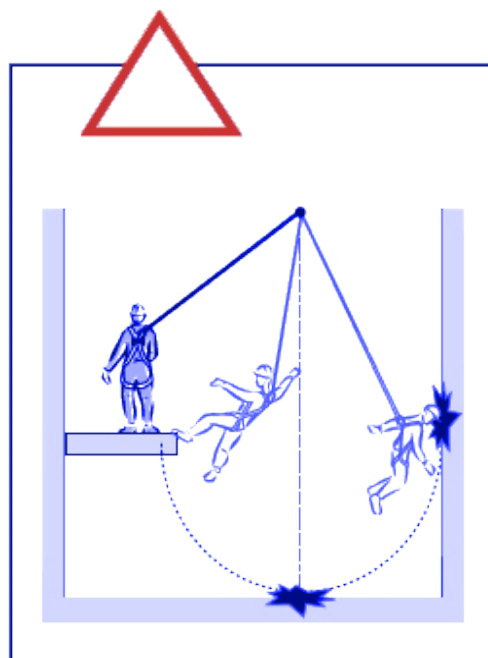
Sprzęt zabezpieczający przed upadkiem należy zawsze stosować tam, gdzie istnieje ryzyko upadku

przy pracach na wysokości powyżej 1,8 metra.

Kierownicy oddziałów, brygadziści i kierownicy muszą zapewnić swoim pracownikom odpowiednie przeszkolenie w zakresie montażu i stosowania zabezpieczeń przed upadkiem.

Szczególnie niebezpieczne są następujące warunki:

- W pobliżu niestrzeżonych i otwartych krawędzi podłóg lub dachów
- W pobliżu niestrzeżonych dziur lub otworów
- W pobliżu niestrzeżonych rowów, fundamentów, tuneli i szybów windowych
- Podczas pracy na niekompletnych zespołach (np. niekompletnych rusztowaniach/platformach roboczych)
- Podczas pracy na śliskich/kruchych powierzchniach (np. dachach z płytek kamiennych, dachach z włókna szklanego i świetlikach)
- W pobliżu niestrzeżonych form odlewniczych
- Mocuj sprzęt zabezpieczający przed upadkiem tylko w wyznaczonych punktach kotwienia.
- Należy pamiętać, że minimalna odległość między punktem styku z podłożem a punktem kotwienia zależy od rodzaju i długości liny asekuracyjnej.

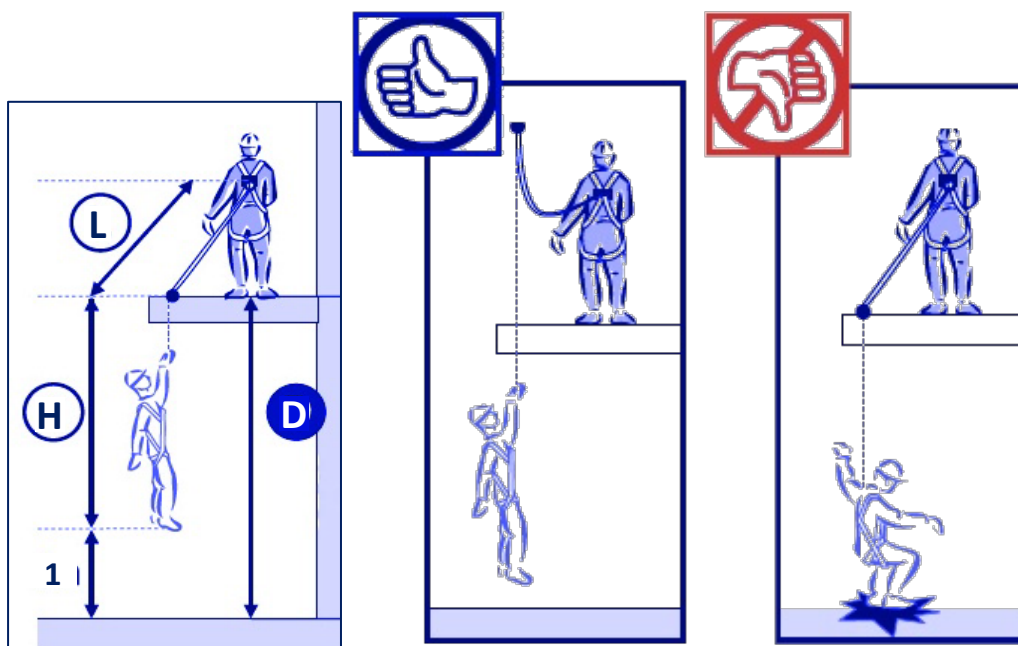


Odległości należy potwierdzić zgodnie z warunkami określonymi w instrukcjach dołączonych do sprzętu.

Jeśli wymagane jest szkolenie lub dalsze wskazówki dotyczące zapobiegania upadkom i stosowania sprzętu zabezpieczającego przed upadkiem, należy skontaktować się z kierownikiem ds. bezpieczeństwa i jakości lub odpowiednim kierownikiem oddziału. Możesz także przesłać opinię na stronie internetowej HD pod adresem www.hd.is/fyrirtaekid/abendingar/.

Sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości jest sprzętem osobistym i pracownicy są odpowiedzialni za jego kontrolę przed i po każdym użyciu. W przypadku stwierdzenia wady lub uszkodzenia urządzenia należy je natychmiast wycofać z użytku i poddać przeglądowi. Jeśli okaże się, że jest w dobrym stanie, można go nadal używać; w przeciwnym razie należy go wymienić. Sprzęt zabezpieczający przed upadkiem jest sprawdzany co roku przez odpowiedniego dostawcę.

Zawsze pamiętaj, że prawidłowo założona uprzęż zabezpieczająca przed upadkiem rozkłada ciężar na obręczy miednicy.



Jeśli ktoś upadnie, mając na sobie źle wyregulowaną uprząż, ciężar upadku zostanie nieprawidłowo rozłożony na całym ciele i może spowodować trwałe uszkodzenie.

Przed użyciem sprzętu sprawdź uprząż zabezpieczającą przed upadkiem z wysokości, liny asekuracyjne i punkty kotwiczenia. Zakładając uprząż zabezpieczającą przed upadkiem, postępuj zgodnie z poniższymi sześcioma krokami:

- 1- Trzymaj szelki za paski naramienne i upewnij się, że paski udowe zwisają luźno.
- 2- Przełóż ręce przez paski naramienne.
- 3- Zapnij pas piersiowy. Pas piersiowy powinien znajdować się na środku mostka. Wyreguluj paski naramienne tak, aby pierścień D znajdował się z tyłu, pomiędzy łopatkami.
- 4- Pociągnij pasy udowe do przodu tak, aby pas pod obręczą miedniczą znalazł się pod pośladkami
- 5- Połącz i wyreguluj paski udowe tak, aby dobrze przylegały. Luz powinien być wystarczający, aby pod paskiem zmieścić płaską dłoń, ale nie zaciśniętą pięść.
- 6- Punkt mocowania na plecach (D-Ring) powinien znajdować się pomiędzy łopatkami.

8 PODSTAWOWE KROKI

Jak nosić uprząż bezpieczeństwa

 STEP-01 Always Lift the harness with the help of Dorsal D-ring	 STEP-05 Make sure to pass the excess straps through the loops. The loose ends of the strap may expose the wearer to unnecessary risks.
 STEP-02 Slip the shoulder straps over both the shoulders. Allow the Dorsal D-ring to lie just between your shoulder-blades at the back	 STEP-06 Make sure that the dorsal D-Ring is easily accessible to your hand.
 STEP-03 Connect the Chest Strap	 STEP-07 Finally, you may check the fit of the Harness by sliding your 4 fingers under the Thigh strap.
 STEP-04 Pull the leg strap between the legs and connect to the opposite end using the special buckles. Repeat for the other leg. All other connections are made similarly	 STEP-08 This ensures that although the Harness has fitted tightly, it still allows full range of movement

4. Praca na wysokościach

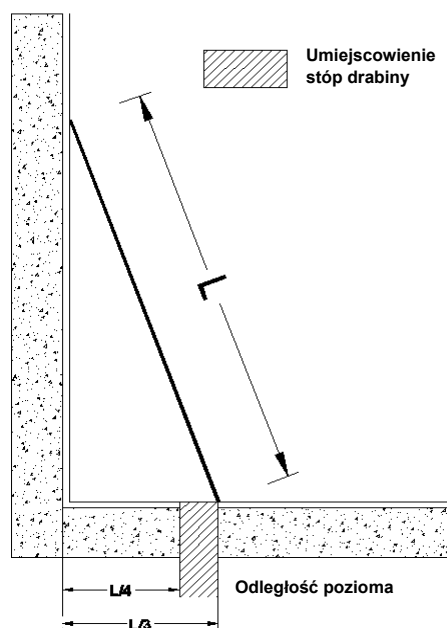
4.1. Drabiny

Drabiny stosowane w pobliżu przewodów elektrycznych muszą być wykonane z materiału izolacyjnego.

Drabiny powinny być wolne od oleju, smaru i brudu, podobnie jak rękawice pracownika i podeszwy jego butów.

Podczas użytkowania drabina musi stać na stabilnym podłożu, a obie szyny muszą być podparte.

Drabiny powinny być na tyle długie, aby użytkownicy nie musieli stać na dwóch najwyższych szczeblach, aby wykonywać swoją pracę.



Umiejscowienie nóg drabiny Podczas wchodzenia i schodzenia pracownicy muszą zawsze być zwrócieni twarzą w stronę drabiny.

Nigdy nie używaj drabiny poziomo, na rusztowaniach, na platformach roboczych, na niestabilnych platformach lub w pobliżu drzwi, które mogą się na nie otworzyć.

Nigdy nie łącz ze sobą dwóch drabin.

Wszelkie uszkodzone drabiny należy wycofać z użytku i zgłosić przełożonemu.

Pamiętaj o zasadzie 3-punktowego kontaktu: Pracownicy muszą zawsze utrzymywać trzy punkty kontaktu podczas wchodzenia i schodzenia po drabinach i/lub klatkach schodowych.

Oznacza to, że obie stopy i jedna ręka lub obie dłonie i jedna stopa muszą utrzymywać kontakt i/lub chwycić się drabiny, poręczy, platformy itp.

L (metry)	Odległość pozioma	
	$\frac{1}{4} \times L$ (metry)	$\frac{1}{3} \times L$ (metry)
8	2	2,7
10	2,5	3,3
12	3	4
14	3,5	4,7
15	3,75	5

4.2. Klatki schodowe

Klatki schodowe stosowane w pobliżu przewodów elektrycznych muszą być wykonane z materiału izolacyjnego.

Klatki schodowe powinny być wolne od oleju, smaru i brudu, podobnie jak rękawice pracowników i podeszwy ich butów.

Podczas użytkowania klatki schodowe muszą stać na bezpiecznej powierzchni, z całkowicie wysuniętymi stopami i wszystkimi mechanizmami blokującymi włączonymi. Klatka schodowa musi stać na wszystkich podporach.

Podczas wchodzenia i schodzenia pracownicy muszą zawsze patrzeć twarzą w stronę schodów.

Uszkodzone klatki schodowe należy wyłączyć z użytku i zgłosić przełożonemu.

4.3. Rusztowanie

Do zadań, których nie można wykonać z poziomu podłogi, należy używać rusztowania. Elementy rusztowania należy sprawdzić i poddać przeglądowi przed montażem, a także dokonać przeglądu, jeśli zostały poddane uderzeniom, które mogłyby wpłynąć na ich nośność lub zdolność montażową.

Elementy rusztowania, które nie przejdą kontroli wzrokowej, należy przed montażem wymienić.

Montaż i demontaż rusztowania należy przeprowadzać w sposób niezagrażający pracownikom. Należy używać odpowiedniego sprzętu zabezpieczającego przed upadkiem.

Podesty muszą być jednolite i pokrywać całą wewnętrzną powierzchnię rusztowania, nie mogą się chwiać ani być śliskie.

Rusztowanie musi być bezpiecznie umieszczone na stabilnej podstawie lub odpowiednio zakotwiczone, aby zapobiec poślizgowi, jeśli podstawa nie jest wystarczająco stabilna.

Poręcze muszą znajdować się na wszystkich poziomach rusztowania. Jeżeli w celu wykonania niektórych prac wymagane jest zdjęcie poręczy, należy zastosować odpowiedni sprzęt zabezpieczający przed upadkiem. Rusztowania przejezdne muszą posiadać blokady na wszystkich kołach, które należy zapiąć podczas użytkowania rusztowania.

5. Sprzątanie warsztatu i miejsca pracy

5.1 Pomieszczenia i środowisko

Miejsce pracy i środowisko warsztatu powinny być uporządkowane i wolne od gruzu i resztek materiału.

Dostęp musi być wystarczająco swobodny, aby przez cały czas mogły w nim wjechać pojazdy służb ratowniczych.

5.2 Podłogi

Podłogi powinny być dobrze utrzymane, w dobrym stanie, czyste, wolne od niepotrzebnego sprzętu i bałaganu.

Jeśli w podłodze lub dachu znajdują się otwory, należy je albo zakryć wystarczająco bezpiecznie, aby wytrzymać potencjalne obciążenia (takie jak ruch pieszcy, śnieg, wiatr lub inne istotne obciążenia w miejscu pracy), albo zabezpieczyć je odpowiednimi barierami.

5.3 Chodniki

Chodniki, dziedzińce i podłogi, po których odbywa się ruch pieszcy, powinny być utrzymywane w czystości, w dobrym stanie i antypoślizgowe.

Należy oznaczyć lub wytyczyć ścieżki.

5.4 Stacje robocze

Stanowiska pracy należy utrzymywać w czystości i dobrym stanie.

5.5 Sprzątanie

Stanowiska pracy należy posprzątać na koniec dnia pracy. Odpady i resztki należy wyrzucać w wyznaczonych miejscach i segregować w celu recyklingu. Sprzątanie jest częścią pracy, dlatego nie uważa się jej za zakończoną, dopóki obszar nie zostanie uporządkowany.

Jadalnie i toalety należy regularnie czyścić.

5.6 Oczyszczanie sprężonym powietrzem

Należy zachować ostrożność podczas czyszczenia odzieży roboczej sprężonym powietrzem. Aby chronić oczy przed kurzem, należy zawsze nosić okulary ochronne. Nigdy nie kieruj sprężonego powietrza w stronę głowy, niechronionej skóry lub w pobliżu noszonej odzieży.

5.7 Magazyn materiałów

Materiały, które mają być składowane, powinny być rozmieszczone tak, aby nie blokowały wyjść ani urządzeń awaryjnych, takich jak gaśnice, węże strażackie, tablice elektryczne i chodniki.

5.8 Zakończenie pracy

Po zakończeniu pracy należy uporządkować miejsce pracy, a znaki i przeszkody usunąć, aby zapobiec wypadkom.

5.9 Utylizacja odpadów

Zanieczyszczenia, które mogłyby rozwiać się wokół miejsca budowy, takie jak papier, plastik itp., należy usunąć.

Materiały niebezpieczne i toksyczne, takie jak baterie, odpady olejowe, materiały zanieczyszczone olejem, rozpuszczalniki i farby na bazie oleju, należy umieścić w szczelnym pojemniku przed wysłaniem do autoryzowanej firmy zajmującej się utylizacją odpadów niebezpiecznych.

Odpady organiczne należy regularnie usuwać z miejsca pracy.

Należy usunąć gruz, który może powodować zanieczyszczenie środowiska, taki jak skrawki drewna i metale.

Metody zbierania odpadów

Duży, szczelnie zamknięty pojemnik na miejscu pracy. Po wypełnieniu pojemnika należy go przekazać do autoryzowanej firmy zajmującej się utylizacją odpadów w celu opróżnienia.

Odpady organiczne gromadzone są w szczelnym pojemniku, który regularnie przekazywany jest do autoryzowanych zakładów utylizacji odpadów.

Otwarte pojemniki na miejscu pracy. Odpady należy po wyrzuceniu do pojemników posegregować, np. drewno do jednego, złom metalowy do drugiego itp. Bardzo ważne jest, aby odpady zostały odpowiednio posegregowane do pojemników. Gdy są pełne, należy je przekazać do autoryzowanego zakładu utylizacji odpadów w celu opróżnienia.

6. ŚRODOWISKO PRACY

6.1 Sprzęt i narzędzia

Przed każdym użyciem należy zawsze sprawdzić stan sprzętu/narzędzi. Wszelkie usterki lub awarie należy natychmiast zgłaszać Przełożonemu.

Sprzęt, który nie będzie używany (uszkodzony/wymaga naprawy), ale będzie przechowywany na miejscu, powinien być oznaczony czerwoną tabliczką z napisem „NIECZYNNY”.

Sprzęt/narzędzia przechowywane m.in. dla klientów powinny być oznaczone pomarańczową przywieszką z napisem „WSTRZYMANO” lub imieniem i nazwiskiem klienta oraz datą jego przechowywania.

Narzędzia i sprzęt specjalistyczny wymagający regularnej konserwacji należy oznaczyć zieloną przywieszką. Zawsze sprawdzaj, czy wymagana jest konserwacja, sprawdzając zieloną etykietę.

6.2 Praca na maszynach, test blokady

Pracownicy zamierzający pracować przy maszynach muszą najpierw wyłączyć wyłącznik główny i bezpieczniki lub podjąć niezbędne kroki, aby żadna nieupoważniona osoba nie mogła uruchomić urządzenia i spowodować wypadek.

Na panelu elektrycznym lub wyłączniku rozruchowym należy umieścić odpowiednie oznakowanie. W razie potrzeby należy także wyznaczyć pracowników, którzy będą czuwać nad zabezpieczeniem urządzenia przed przypadkowym uruchomieniem.

Blokada: Wyłącz główny wyłącznik i bezpieczniki powiązane z maszyną, przy której chcesz pracować, i zablokuj je. Sprzęt ruchomy, taki jak zawory i napędy, również powinien być zamknięty.

Oznakowanie : Wyłączony i ruchomy sprzęt musi być oznakowany i wyznaczona osoba do czuwania, jeśli istnieje możliwość jego uruchomienia.

Test: Maszyny należy dokładnie przetestować, aby upewnić się, że nie można ich uruchomić.

6.3 Testowanie sprzętu

Podczas testowania sprzętu należy zachować ostrożność, aby uniknąć potencjalnych szkód.

6.4 Elektryczność

Należy zachować ostrożność podczas pracy z urządzeniami elektrycznymi pod napięciem.

Wszelkie prace elektryczne muszą być wykonywane przez uprawnionego elektryka.

Wykonawcy instalacji elektrycznych muszą pracować zgodnie z certyfikowanym systemem zarządzania bezpieczeństwem.

Należy zachować szczególną ostrożność podczas pracy z uszkodzonymi i/lub przerwanymi kablami, dopóki nie będzie pewności, że są one odłączone od zasilania i uziemione.

Wszystkie podłączenia do sieci elektrycznej muszą być wykonane w pełnej współpracy z odpowiednim dostawcą energii.

Cały sprzęt elektryczny, chyba że jest zasilany bateryjnie, musi być uziemiony.

Prace przy urządzeniach elektrycznych należy wykonywać na suchych powierzchniach i w warunkach osłoniętych, z dala od złych warunków atmosferycznych.

Prace spawalnicze należy wykonywać w taki sposób, aby spawacz unikał kontaktu z częściami pod napięciem. Spawacz musi nosić suche rękawice spawalnicze i obuwie ochronne z gumowymi podeszwami oraz chronić je przed wilgocią. Podczas spawania zawsze:

- Przed przystąpieniem do prac spawalniczych należy odłączyć sprzęt elektryczny (aby uniknąć uszkodzenia elementów sterowania elektrycznego urządzenia).
- Upewnij się, że punkt uziemienia znajduje się wystarczająco blisko miejsca spawania, aby zapobiec spadkom napięcia.
- Upewnij się, że uziemienie nie jest zagrożone przez takie czynniki, jak lokalizacja lub inny sprzęt, który może zakłócać przepływ prądu elektrycznego.

6.5 Pary i gaz palny

Produkty i sprzęt emitujące opary lub łatwopalny gaz nie mogą być obsługiwane bez zezwolenia przełożonego.

6.6 Gazy i zbiorniki ciśnieniowe

Zbiorników ciśnieniowych można używać wyłącznie w pozycji pionowej i należy je zabezpieczyć przed upadkiem. Należy je chronić przed iskrami i ogniem. Można do tego celu wykorzystać ekrany.

Zbiorniki ciśnieniowe należy transportować w skrzyniach i bezpiecznie zamknąć.



Zbiorniki ciśnieniowe należy trzymać z dala od źródeł ciepła, a temperatura nie może przekraczać 50°C.

Zabrania się używania naczyń narażonych na uszkodzenia, rdzę, ciepło lub trudne warunki. Zbiorniki takie należy natychmiast zwrócić dostawcy. To samo dotyczy cylindrów, których nie da się otworzyć bez użycia narzędzi.

Zbiorniki ciśnieniowe, które nie są używane, należy przechowywać w pozycji pionowej, aby zapobiec ich upadkowi.

Butle z tlenem należy przechowywać z dala od substancji łatwopalnych. Butle z propanem, które nie są używane, należy bezpiecznie przechowywać na zewnątrz.

Zbiorników ciśnieniowych nie wolno podnosić bez kołpaków ochronnych lub za szyjkę butli, chyba że są one przeznaczone do takiego użytku.

6.7 Hałas

Przy wchodzeniu do miejsc pracy i warsztatów HD należy stosować środki ochrony słuchu lub zatyczki do uszu. Należy zawsze przestrzegać oznaczonych wymagań dotyczących stosowania środków ochrony słuchu.

Hałas powstający podczas uderzania młotkiem w stalowe płyty może osiągnąć nawet 160 dBA w odległości 1 metra od źródła.

Hałas może powodować wypadki poprzez:

- Uniemożliwienie ludziom usłyszenia i zrozumienia wydawanych im alarmów i instrukcji.
- Zagłuszanie alarmów od zbliżających się zagrożeń (np. od pojazdów cofających).
- Niepokojenie pracowników, m.in. kierowcy.
- Powodowanie stresu związanego z pracą, który zwiększa obciążenie psychiczne, a tym samym ryzyko błędów.

6.8 Gorąca woda

Należy zachować szczególną ostrożność podczas pracy z/w pobliżu gorącej wody i/lub pary.

Jeśli istnieje ryzyko poparzenia, pracownicy muszą nosić buty gumowe i rękawice izolacyjne.

Nie wolno pozostawiać miejsc pracy z bieżącą wodą/parą bez nadzoru/nieoznaczonych.

Aby ostrzec o zagrożeniu, należy oznaczyć strefy niebezpieczne.

6.9 Promieniowanie

Prace spawalnicze wykonywane w pobliżu chodników lub innych stanowisk pracy muszą być osłonięte.

6.10 Praca w zamkniętych przestrzeniach

Przestrzeń zamknięta to przestrzeń całkowicie lub częściowo zamknięta, która:

- został zidentyfikowany jako taki w ocenie ryzyka
- może mieć ograniczony dostęp
- może podlegać następującym warunkom:
 - powietrze zawierające potencjalnie niebezpieczne gazy lub stwarzające zagrożenie wybuchem
 - niebezpieczny poziom tlenu, np. wskutek czyszczenia chemicznego
 - może potencjalnie spowodować uwięzienie lub uduszenie

Przykłady przestrzeni zamkniętych obejmują:

Obszary magazynowania, obszary produkcyjne, obszary pod ciśnieniem, przedziały z tylko jednym punktem dostępu. Przestrzenie otwarte od góry, takie jak doły, kolektory ropy i rowy o głębokości większej niż 1,5 metra. Rury, kanały, studnie, zbiorniki, tunele, piwnice, opuszczone obszary prac i/lub poszukiwań.

Pracę w zamkniętej przestrzeni muszą zawsze wykonywać dwie osoby. Osoba nadzorująca musi znajdować się poza przestrzenią, zarówno w zasięgu wzroku, jak i wezwania.

Przed wejściem do studni lub innej zamkniętej przestrzeni, w której istnieje ryzyko niedotlenienia, należy upewnić się, że pomieszczenie jest dobrze wentylowane i zmierzone za pomocą odpowiednich przyrządów. W razie potrzeby należy używać ręcznych mierników tlenu.

Towarzyszące zezwolenia/pozwolenia na pracę w zamkniętych przestrzeniach są obowiązkowe: Nie ma miejsca na przemyślenia ani działania, jeśli wejdiesz do przestrzeni pozbawionej tlenu. Utrata przytomności może nastąpić w ciągu kilku sekund.

Istotne jest wzajemne zrozumienie pomiędzy przedsiębiorstwami wymagającymi od pracowników pracy w przestrzeniach zamkniętych a pracownikami, którzy będą w nich pracować. Dlatego też wszystkie strony muszą wypełnić i zatwierdzić odpowiednią dokumentację dotyczącą bezpieczeństwa i wyposażenia. Pracownik musi przejść niezbędne szkolenie.

6.11. Cięcie i spawanie gazowe

Pracownicy muszą upewnić się, że posiadają zezwolenia na wykonywanie prac spawalniczych w odpowiednich lokalizacjach, np. w zakładach produkcyjnych, prace przy rurociągach naftowych, zbiornikach i innych obszarach, w których istnieje ryzyko zapłonu, eksplozji lub gdzie wymagane są specjalne zezwolenia.

Z obszarów, w których prowadzone są prace spawalnicze, należy usunąć wszelkie materiały palne. Części palne, których nie można usunąć, należy zabezpieczyć.

Należy przeprowadzić kontrolę, aby upewnić się, że po zakończeniu prac spawalniczych nie istnieje ryzyko zapłonu. Każdą indywidualną sytuację należy za każdym razem ocenić, ale nadzór przeciwpożarowy musi trwać co najmniej 30–60 minut. Nie bez powodu butle z gazem i tlenem należy obchodzić się z zachowaniem najwyższego bezpieczeństwa.

Spawanie i cięcie gazowe

Ostrzeżenie



Wysoko łatwopalny

**NIEPRAWIDŁOWE UŻYWANIE
URZĄDZEŃ GAZOWYCH MOŻE
SPOWODOWAĆ WYPADKI I POŻARY**



Utleniacz

Sprzęt gazowy powinien być używany wyłącznie przez osoby, które zostały odpowiednio przeszkolone w zakresie jego obsługi i są świadome potencjalnych zagrożeń związanych z jego użytkowaniem, a także prawidłowego reagowania na te zagrożenia.

Główne punkty bezpieczeństwa:

1. W żadnym wypadku olej lub smar nie powinien mieć kontaktu ze sprężonym tlenem, gdyż może to spowodować samozapłon i eksplozję.
2. Podczas cięcia tlenowego latające iskry mogą przemieszczać się na duże odległości i potencjalnie spowodować zapłon.
3. Pożary mogą wystąpić w sprzęcie, węzłach, a nawet butlach z gazem. W takim przypadku należy zawsze natychmiast wyłączyć butle. Jeśli butla z gazem zacznie się nagrzewać, należy ją schłodzić wodą i umieścić w bezpiecznym miejscu do momentu, aż będzie cieplej niż letnia, a następnie wezwać straż pożarną. Aby zminimalizować to ryzyko, na węzłach gazowych i tlenowych przy rękojeściach palnika należy zamontować zawory zwrotne, a na butlach z gazem (acetylen lub propan) należy zainstalować ograniczniki płomienia.
4. Butle należy chronić przed wysokimi temperaturami, w tym przed silnym nasłonecznieniem. W przypadku pożaru butle należy przenieść w bezpieczne miejsce.
5. Butle stojące, zarówno puste, jak i pełne, powinny być zabezpieczone zabezpieczeniami. Butle z S-acetylenem i propanem zawsze przechowuj w pozycji pionowej.
6. Uszczelki i złącza butli z gazem i tlenem oraz powiązanego z nimi wyposażenia muszą mieć zatwierdzoną konstrukcję i być konserwowane w celu zapewnienia ich zawsze szczelności. Nieszczelności zaworów, węży lub złączek butli mogą prowadzić do eksplozji.
7. Śruba regulacyjna regulatora ciśnienia powinna być odkręcona na tyle, aby po podłączeniu do cylindra nie było ciśnienia na membranie. W przeciwnym razie istnieje ryzyko, że ciśnienie może spowodować pęknięcie manometru lub węża.
8. Z butlami należy obchodzić się ostrożnie, chronić je przed przewróceniem i defektami, nie można ich także poddawać ostremu traktowaniu ani uderzeniom. Nieprawidłowe lub nieostrożne obchodzenie się z cylindrami może spowodować poważny wypadek.
9. Po zakończeniu użytkowania urządzenia należy zawsze zamknąć oba zawory butli. Podczas transportu butle muszą być zawsze zamknięte i zakryte dobrze dokręconym kołpakiem ochronnym.

Administracja Bezpieczeństwa i Higieny Pracy

6.12 Stres cieplny i odwodnienie

Stres cieplny - objawy

<i>Przyczyny stresu cieplnego</i>	<i>Konsekwencje stresu cieplnego</i>
Wysoka temperatura Wilgoć Mały ruch powietrza Dużo ruchu- praca fizyczna Zbyt ciepłe ubranie Za mało przyjmowanych płynów Słaba forma Złe odżywianie Spożywanie alkoholu	Wysypka Drgawki Omdlenia Wyczerpanie Udar



Odwodnienie

<i>Objawy odwodnienia</i>	<i>Zapobieganie odwodnieniu</i>
Rzadkie oddawanie moczu. Drgawki Osłabienie Ciemny kolor moczu Zmęczenie Obfite pocenie się, utrata płynów może dochodzić do 2 litrów na godz.	Dbaj o nawodnienie, miej pod ręką wodę/napój izotoniczny i pij 250ml wody co ok. 20 min. Pamiętaj - kofeina odwadnia. Na każdą filiżankę kawy wypij jedną szklanek wody (kofeina występuje także w coli i herbacie). Unikaj alkoholu - organizmowi może zająć nawet 10 godzin, aby pozbyć się 4 litrów piwa. Ochudzanie się też na wpływ na odwodnienie.

Wyczerpanie cieplne - reakcja organizmu

<i>Objawy ciężkiej utraty płynów i soli</i>	<i>Reakcje na objawy</i>
Nudności, wymioty, wzmożona potliwość. Ból głowy. Skrajne osłabienie, zmęczenie lub zmęczenie mięśni. Rzadkie i płytkie oddechy. Chłodna, wilgotna lub czerwona skóra. Szybki, przytłumiony puls.	Przenieść osobę w chłodne miejsce. Dać osobie coś do picia (wodę lub napój energetyczny). Uzyskać pomoc medyczną. Zapobieganie. Dostosowanie. Podać dużą ilość wody do picia.

Udar cieplny

<i>Zapobieganie udarowi cieplnemu</i>	<i>Reakcja na udar cieplny</i>
Przystosowanie. Monitorowanie współpracownika pod kątem oznak stresu cieplnego. Nadzór medyczny. Picie dużej ilości wody.	Uzyskanie pomocy lekarskiej. Jeśli to możliwe przeniesienie osoby w chłodne miejsce. Należy szybko ochłodzić ciało. Zwilżyć ubrania wodą. Użyć wentylatora, aby uzyskać dodatkowe chłodzenie.

7. MASZYNY I NARZĘDZIA RĘCZNE

7.1 Oślony na maszyny robocze

Sprzęt ochronny i zabezpieczający maszyny musi być obecny i być w dobrym stanie.

Sprzęt ochronny i/lub zabezpieczający maszyny nie powinien nigdy stwarzać zwiększonego ryzyka dla pracowników. W sytuacjach, gdy konieczne jest zdjęcie wyposażenia ochronnego w celu konserwacji lub naprawy, należy postępować zgodnie z instrukcjami producenta. Przed ponownym użyciem sprzętu należy zawsze upewnić się, że cały sprzęt ochronny jest prawidłowo założony.

7.2 Szlifierki kątowe

Podczas pracy ze szlifierką kątową należy zawsze nosić osłonę twarzy. Zabrania się zdejmowania osłon ze szlifierek kątowych. Przed i po każdym użyciu dokładnie sprawdź szlifierkę, aby upewnić się, że jest w dobrym stanie. Nie wymieniaj tarczy ani nie obsługuj szlifierki kątowej bez uprzedniego odłączenia jej od zasilania.

Uszkodzone szlifierki kątowe należy zgłosić przełożonemu i wycofać z eksploatacji.

7.3 Narzędzia ręczne

Aby można było z nich korzystać, narzędzia ręczne muszą być w dobrym stanie. Uszkodzone narzędzia ręczne należy zgłosić przełożonemu.

Upewnij się, że narzędzia ręczne nie stanowią zagrożenia dla innych. Należy je przechowywać w taki sposób, aby nie było ryzyka ich upadku lub spowodowania wypadku. Narzędzi ręcznych nie należy pozostawiać na chodnikach, na wysokościach, na platformach/drabinach/schodach.

7.4 Maszynieria

- W przypadku wszystkich większych maszyn i urządzeń HD zapewnia ocenę ryzyka, z którą pracownicy muszą się zapoznać przed rozpoczęciem pracy.
- Wszelkie uwagi lub awarie dotyczące maszyn/urządzeń należy natychmiast zgłaszać Przełożonemu.

8. NIEBEZPIECZNE SUBSTANCJE

8.1 Informacje dotyczące bezpieczeństwa ds. substancji niebezpiecznych

Karty charakterystyki substancji muszą być aktualizowane w razie potrzeby.

Karty charakterystyki muszą być dostępne dla wszystkich pracowników za pośrednictwem przełożonego.

Pracownicy muszą być świadomi zagrożeń związanych z substancjami, z którymi pracują.

8.2 Składowania i stosowania

Substancje niebezpieczne należy przechowywać i obchodzić się z nimi w sposób zapobiegający wszelkiemu ryzyku.

Substancji łatwopalnych nie należy nigdy przechowywać w pobliżu dróg ewakuacyjnych, drabin lub wyjść awaryjnych.

Substancje rozlane na podłogi lub powierzchnie należy natychmiast i dokładnie sprzątnąć.

Na terenie zakładu muszą znajdować się pojemniki na odpady niebezpieczne.

Substancje niebezpieczne, łatwopalne, podatne na wydzielanie toksycznych gazów lub zdolne do samozapłonu należy przechowywać oddzielnie.

Środki ochrony osobistej należy stosować zgodnie z instrukcją.

Przełożeni muszą dopilnować, aby pracownicy zostali poinformowani o potencjalnych zagrożeniach związanych ze stosowaniem niektórych substancji.

Należy zachować szczególną ostrożność podczas pracy z kwaśnymi kremami lub kwasami, np.: stosowanych do czyszczenia stali nierdzewnej oraz należy stosować odpowiednie środki ochrony osobistej (rękawice gumowe, okulary ochronne lub osłonę twarzy).

Kierownicy projektów powinni, tam gdzie to możliwe, starać się używać mniej szkodliwych substancji.

8.3 Przyniec awaryjny i przemywanie oczu

Przynice i stanowiska do przemywania oczu muszą być wyraźnie oznaczone i dostępne.

Stacje do przemywania oczu należy regularnie uzupełniać zgodnie z instrukcjami producenta po upływie terminu ważności.

9. OBSŁUGA POJAZDÓW, MASZYN I URZĄDZEŃ DŹWIGOWYCH

9.1 Eksploatacja pojazdów

Operatorzy pojazdów i maszyn muszą posiadać ważne uprawnienia.

Podczas obsługi pojazdów należy zachować szczególną ostrożność.

Kierowcom dużych pojazdów zaleca się obecność obserwatora podczas cofania.

Operatorzy takich pojazdów muszą upewnić się, że ich ładunek jest bezpiecznie zamocowany na miejscu.

Gdy pojazd nie jest już używany, należy wyłączyć jego światła, wyjąć kluczyki, zamknąć pojazd i pozostawić go zgodnie z przepisami.

Widły wózka widłowego należy pozostawić w najniższej pozycji, a w razie potrzeby maszt przechylić do przodu.

Zabrania się przewożenia pasażerów pojazdami lub maszynami, chyba że posiadają one siedzenia specjalnie przeznaczone dla pasażerów.

Podnoszenie osób za pomocą sprzętu nieprzeznaczonego do tego celu jest surowo zabronione.

W żadnym wypadku pojazdy nie powinny przekraczać maksymalnej prędkości.

9.2 Żurawie pomostowe, dźwigi, wciągniki i obsługa urządzeń dźwigowych

W żadnym wypadku podnoszony ciężar nie powinien przekraczać udźwigu określonego przez sprzęt podnoszący. Patrz tabela współczynników obciążenia na następnej stronie.

Operacje podnoszenia należy wykonywać w pozycji pionowej, bez gwałtownych ruchów.

Haki używane do podnoszenia powinny być wyposażone w zatrzask zabezpieczający.

Jeżeli istnieje ryzyko, że podnoszony przedmiot może się obrócić i spowodować zagrożenie, należy zastosować liny prowadzące.

Nie należy pozostawiać sprzętu wiszącego na haku bez nadzoru.

Operatorzy dźwigów muszą posiadać uznane licencje na obsługę urządzeń dźwigowych i zawsze powinni mieć przy sobie licencję na maszynę roboczą.

Podczas wykonywania operacji podnoszenia należy używać uznanego systemu sygnalizacji ręcznej.

Schematy objaśniające dotyczące systemu sygnalizacji ręcznej można znaleźć na stronie 20. System sygnalizacji ręcznej można również obejrzeć za pośrednictwem łącza tutaj: System sygnalizacji ręcznej].

Należy skorzystać z planu podnoszenia i dokładnie sprawdzić wszystkie szczegóły zgodnie ze specyfikacjami. Kopia formularza planu podnoszenia jest dostępna w intranecie HD. Na żądanie dostawcy należy skorzystać z formularza planu podnoszenia dostawcy.

Podnośniki ślepe muszą być kontrolowane przez wyznaczonego przełożonego, który samodzielnie kieruje podnośnikiem i którego pozycja zapewnia dobry przegląd miejsca pracy, tak aby operator dźwigu mógł wyraźnie widzieć sygnały przełożonego.

Jeśli kosz osobowy jest podnoszony na ślepym podnośniku, operator dźwigu i osoby znajdujące się w koszu muszą mieć ze sobą kontakt radiowy.

9.3 Profilaktyka i konserwacja urządzeń dźwigowych.

Ostre krawędzie – niebezpieczeństwo

W przypadku podnoszenia ładunków o ostrych krawędziach należy stosować osłony krawędziowe w celu ochrony sprzętu podnoszącego.

Składowanie

Dobre przechowywanie łańcuchów zwiększa ich żywotność, dobry dostęp. Oznaczenia oszczędzają nam czas i zmniejszają ryzyko błędów.

Unikaj używania chust w wysokich temperaturach

Zawiesia poliestrowe wykonane są z włókien syntetycznych i nie należy ich używać do ładunków o temperaturze wyższej niż 100°C.

W przypadku cieplejszych ładunków należy zamiast tego zastosować łańcuchy do podnoszenia.

Kontrola pod kątem zniszczenia

Nigdy nie podnosić przy skręceniu łańcucha.

Regularne monitorowanie

Daje nam to dodatkowe bezpieczeństwo, pracując z urządzeniami dźwigowymi. Jeśli podczas kontroli sprzętu pojawią się wątpliwe kwestie, zasięgnij opinii eksperta.

Substancje chemiczne są zabronione

Nie używaj lin do podnoszenia w pobliżu alkaliów, takich jak soda kaustyczna lub amoniak.

Uwaga!

Nieprawidłowy montaż zamka powoduje nadmierne obciążenie podczas podnoszenia lub ciągnięcia.

Lina Sterująca – Bezpieczniejsze Zarządzanie

Użyj linki sterującej, aby kontrolować obrót podczas podnoszenia długiego ładunku.

Unikaj przegrzania!

Podczas spawania lub cięcia metalu należy uważać, aby łańcuch podnoszący i jego akcesoria nie były narażone na powstające ciepło. Ciepło może uszkodzić hartowanie łańcucha. Temperatura łańcucha podnoszącego nie może nigdy przekraczać 200°C.

9.4 Ładunek zawiesi

Należy zawsze zwracać uwagę na podany maksymalny udźwig sprzętu dźwigowego. Zapoznaj się ze specyfikacjami producenta i rozważ kąt obciążenia. Pierwszą zasadą jest zrozumienie wpływu zmiany kąta obciążenia na urządzenia dźwigowe, co na schemacie zaznaczono na czerwono. **Kąt obciążenia nie powinien być nigdy mniejszy niż 30°.**

Maksymalny udźwig sprzętu dźwigowego = maksymalna deklarowana masa x współczynnik obciążenia

Współczynnik obciążenia oblicza się na podstawie kąta obciążenia. Poniższe obliczenia pokazują współczynnik obciążenia dla windy o masie 10 ton.

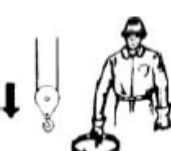
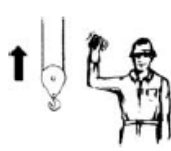
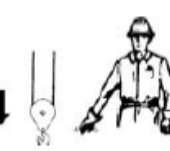
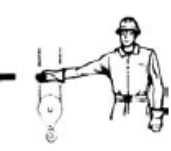
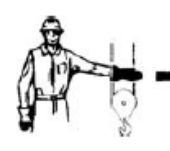
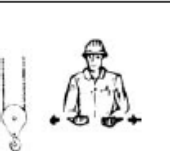
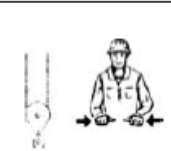
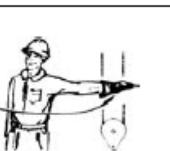
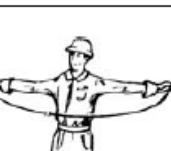
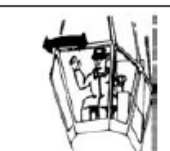
Kąt ładowania	Współczynnik obciążenia	Całkowite obciążenie na górze	2 zawiesia Maksymalne obciążenie tolerowane przez zawiesia	3 zawiesia Maksymalne obciążenie tolerowane przez zawiesia	4 zawiesia Maksymalne obciążenie tolerowane przez zawiesia
90°	1.000	10,0	5,0	3,3	2,5
80°	1.015	10,2	5,1	3,4	2,5
70°	1.064	10,6	5,3	3,5	2,7
60°	1.154	11,5	5,8	3,8	2,9
50°	1.305	13,1	6,5	4,4	3,3
45°	1.414	14,1	7,1	4,7	3,5
40°	1.555	15,6	7,8	5,2	3,9
30°	2.000	20,0	10,0	6,7	5,0

OSTRZEŻENIE!!!

Upewnij się, że obciążenie zawiesia nigdy nie przekracza podanego na nim udźwigu.

Kąt pomiędzy ramionami nie powinien być nigdy większy niż 120°, czyli 60° od linii pionowej.

9.5 System sygnalizacji operatorów dźwigów

1  PODNOŚ RAMIĘ W GÓRĘ, PALEC WSKAZUJĄCY SKIEROWANY W GÓRĘ. OKRĄGŁY RUCH DŁONI	2  OPUSZCZAJ RAMIĘ W DÓŁ, PALEC WSKAZUJĄCY SKIEROWANY W DÓŁ. OKRĄGŁY RUCH DŁONI.	3  Podnoś powoli Ramię do góry . Mały okrężny ruch ręki.	4  OPUSZCZAJ powoli Opuść ramię. Mały okrężny ruch ręki.
5  PODNIEŚ WYSIĘGNIK WYCIĄGNIĘTE RAMIĘ NA ZEWNĄTRZ, KCIUK W GÓRĘ.	6  Opuść wysięgnik Ramię wyciągnięte, kciuk w dół.	7  W LEWO PRAWA RĘKA WYCIĄGNIĘTA, DŁOŃ OTWARTA.	8  W prawo Lewa ręka wyciągnięta, dłoń otwarta.
9  Wydłuż wysięgnik Ruch boczny na zewnątrz obiema RĘKOMA, kciukami	10  SKRÓĆ WYSIĘGNIK RUCH BOCZNY DO WEWNĄTRZ, KCIUKI DO WEWNĄTRZ.	11  GŁÓWNY WCIĄGNIK RĘKA UNIESIONA PRZED GŁOWĘ.	12  PODNOŚNIK POMOCNICZY PRAWA RĘKA W GÓRĘ, LEWA RĘKA POD ŁOKCIEM.
13  STOP WYCIĄGNIJ JEDNO RAMIĘ NA ZEWNĄTRZ I MACHAJ NIM DO PRZODU I DO TYŁU.	14  AWARYJNY POSTÓJ WYCIĄGNIJ OBA RAMIONA NA ZEWNĄTRZ	15  PRZESUŃ SPRZĘT RUCH OKRĘŻNY OBIEMA RĘKOMA.	16  SYGNAŁ NIEZROZUMIANY RUCH RAMIENIA W BOK.

Jeśli wymagane jest szybsze podnoszenie, opuszczanie lub ruchy boczne, są one sygnalizowane szybszymi ruchami rąk.

10 BEZPIECZEŃSTWO I SZKOLENIA

10.1 Orientacja na bezpieczeństwo

Wszyscy pracownicy muszą zapoznać się z Instrukcją bezpieczeństwa HD, którą można znaleźć na stronie www.hd.is

Przed rozpoczęciem pracy muszą przejść i przejść test bezpieczeństwa HD.

Nowi pracownicy zostaną przeszkoleni w zakresie maszyn i urządzeń, z których będą korzystać.

Kierownik ds. bezpieczeństwa i jakości firmy jest odpowiedzialny za informowanie kierowników działów HD o zmianach i/lub nowych wydarzeniach w kwestiach związanych z bezpieczeństwem.

Kierownicy oddziałów odpowiadają za dotarcie informacji do swoich podwładnych.

Oprócz orientacji ogólnej prowadzone będą specjalistyczne kursy z zakresu pierwszej pomocy i reagowania na ogień.

10.2 Ocena ryzyka

Zgodnie z Ustawą o środowisku pracy, bezpieczeństwie i higienie pracy (nr 46/1980) za sporządzenie pisemnego planu bezpieczeństwa i higieny pracy odpowiada pracodawca.

Jeżeli ryzyko związane z określonymi projektami nie jest jasne, należy przeprowadzić bardziej szczegółową analizę ryzyka. Należy sporządzić ocenę ryzyka, analizę i pisemny plan, a kierownik oddziału jest odpowiedzialny za zapewnienie i weryfikację, czy jego podwładni zapoznali się z analizą ryzyka.

Pracodawca jest odpowiedzialny za stworzenie planu opieki zdrowotnej w oparciu o ocenę ryzyka, w tym planu profilaktyki zawierającego środki mające na celu ograniczenie chorób i wypadków zawodowych. Plan powinien zapewniać dobry przegląd czynników ryzyka i stresu, aby ułatwić pracę i zapewnić lepsze wyniki. Plan zapobiegania musi opierać się na wynikach oceny ryzyka.

Na wszystkich stanowiskach pracy HD należy sporządzić ocenę ryzyka dla wykonywanych tam zadań oraz dla wszystkich ciężkich maszyn będących własnością HD.

Jeśli nie istnieje ocena ryzyka dla wykonywanego zadania, należy powiadomić przełożonego i kierownika ds. jakości i bezpieczeństwa.

Oceny ryzyka można wydrukować i odebrać od każdego kierownika/przełożonego oddziału, a pracownicy muszą zapoznać się z ocenami ryzyka istotnymi dla ich zadań.

Konsekwencje w przypadku wystąpienia incydentów					Prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzeń		
Prawdopodobność	Bardzo						
	Prawdopodobne						
	Możliwe						
	Prawie niemożliwe						
		Nieistotne	Znaczne	Bardzo istotne			
		4	8	12	16	12 i 16	Priorytetowe i konieczne jest znalezienie rozwiązań
		3	6	9	12	6, 8, 9	Konieczne jest znalezienie rozwiązań ograniczających ryzyko
		2	4	6	8	3, 4	Brak znaczącego zagrożenia. Stwórz plan rozwiązań.
		1	2	3	4	1, 2	Nie ma potrzeby podejmowania dalszych działań.

11 REAGOWANIE NA WYPADKI I ICH REJESTRACJA

11.1 Plan reagowania kryzysowego HD ehf

W każdym miejscu pracy niezwykle ważne jest, aby pracownicy wiedzieli, jak reagować w sytuacjach awaryjnych i odpowiednio postępować po przybyciu na miejsce wypadku. Ważne wytyczne można znaleźć w broszurze Islandzkiego Czerwonego Krzyża „Pierwsza pomoc”, która znajduje się we wszystkich apteczkach pomocy w miejscach pracy HD.

Zachęcamy wszystkich do wzięcia udziału w kursach pierwszej pomocy organizowanych przez HD ehf., Islandzki Czerwony Krzyż lub kursach prowadzonych osoby lub instytucje w zakresie nauczania pierwszej pomocy.

Kursy Pierwszej Pomocy HD

HD ehf. co dwa lata oferuje bezpłatne kursy pierwszej pomocy dla pracowników. Kursy te są dostosowane tak, aby kłaść nacisk na środowisko pracy i zagrożenia związane z warunkami pracy w zakładach HD. Kursy te prowadzone są przez osoby posiadające certyfikaty w zakresie szkolenia z zakresu pierwszej pomocy. Kursy obejmują również reagowanie na ogień i użycie gaśnic. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z Menedżerem ds. Jakości i Bezpieczeństwa lub wyślij zapytanie za pośrednictwem systemu opinii na stronie internetowej HD, www.hd.is



11.2 Informacje z Islandzkiego Czerwonego Krzyża

1 Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i innych

2 Oceń stan poszkodowanego/chorego, natychmiast sprawdź jego reakcję, oddech i krwawienie

3 Szukaj pomocy, zadzwoń

112
EINN EINN TVEIR



4 Udziel pierwszej pomocy

Informacje zawarte w poniższych sekcjach zostały udostępnione przez Islandzki Czerwony Krzyż. Zapoznaj się z broszurami i innymi materiałami na stronie internetowej Islandzkiego Czerwonego Krzyża: www.raudikrossinn.is

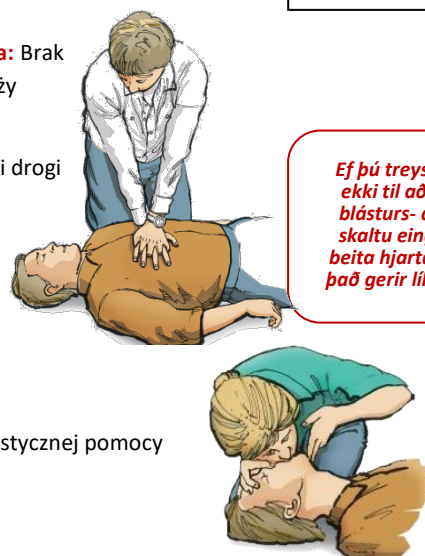
11.3 Reanimacja

Sprawdź reakcję na bodźce: Jeśli dana osoba nie reaguje na bodźce, natychmiast zadzwoń pod numer 112
Sprawdź oddech: Udrożnij drogi oddechowe i obserwuj i słuchaj oznak normalnego oddychania. Jeśli oddech jest nieprawidłowy, wykonaj uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy ratownicze. Wyślij kogoś po defibrylator, jeśli jest dostępny.

Reanimacja dorosłych
Kompresje 30 -
oddechy 2

Uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze – **objawy zatrzymania krążenia:** Brak reakcji na bodźce i nieprawidłowy oddech. W ciągu pierwszych kilku minut należy mylić z normalnym oddychaniem

- Wykonaj 30 mocnych uciśnień na środku klatki piersiowej wyprostowanymi drogami z częstotliwością co najmniej 100 uciśnień na minutę
- Wciśnij co najmniej 5 cm, a następnie po każdym ucisku całkowicie zwolnij ucisk
- drogi oddechowe, zaciśnij nos i wdychaj przez usta na tyle, aby klatka piersiowa uniosła się lub przez około 1 sekundę
- Powtórz oddech. Dwa oddechy powinny zająć około 5 sekund
- Kontynuuj wykonywanie 30 uciśnień i 2 oddechów, aż do przybycia specjalistycznej pomocy



Ef þú treystir þér ekki til að beita blásturs- aðferð skaltu eingöngu beita hjartahnoði, það gerir líka gagn

Ciało obce w drogach oddechowych - Poważne objawy: Trudności w mówieniu i niemożność oddychania lub kaszel

Pierwsza pomoc – dorośli i dzieci powyżej 1 roku życia

- Uderz mocno 5 razy pomiędzy łopatkami poszkodowanego
- Chwyć brzuch tuż nad pępkiem
- Pchnij gwałtownie rękami do wewnątrz i do góry 5 razy do momentu usunięcia obiektu lub przybycia specjalistycznej pomocy
- Jeśli osoba straci przytomność, rozpocznij reanimację



11.4 Wypadki

Bezpieczeństwo na miejscu wypadku drogowego

- Zaalarmuj innych użytkowników drogi i zatrzymaj ruch w pobliżu miejsca wypadku
- Umieść trójkąt ostrzegawczy w odległości około 200 metrów od miejsca wypadku
- Wyłącz pojazd biorący udział w wypadku
- Zgaś wszelkie pożary, które mogły się rozpocząć
- Ustabilizuj pojazd, jeżeli istnieje ryzyko jego przewrócenia



Po upadku z dużej wysokości, ciężkiej kolizji lub przewróceniu samochodu zadzwoń pod numer 112 i przewieź osoby biorące udział w wypadku na badania lekarskie – niezależnie od tego, czy obrażenia są widoczne, czy nie.

Krwawienie - Objawy: Krew wypływająca z otwartej rany. W krótkim czasie może nastąpić znaczna utrata krwi.

- Poproś osobę, aby usiadła lub położyła się
- Jeśli krwawienie jest silne, należy mocno przycisnąć bezpośrednio do rany najczystszym dostępnym materiałem
- Jeśli przecieka, nałóż na wierzch więcej warstw opatrunku/materiału
- Nie usuwaj żadnych dużych przedmiotów, które są głęboko osadzone w ranie(-ach)
- Natychmiast zasięgnij pomocy lekarskiej i zadzwoń pod numer 112, jeśli nie możesz zatamować krwawienia



Złamane kości — objawy: obrzęk, otwarta rana, ból, deformacja lub ograniczenie ruchu

- Pomóż tej osobie znaleźć wygodną pozycję
- Zapanuj nad wszelkim krwawieniem
- Podeprzyj kończynę, aby uniknąć niepotrzebnego ruchu
- Ochładzaj ranę jednorazowo przez 20 minut
- W przypadku podejrzenia złamania kości należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską

Oparzenia — objawy: zaczerwienienie, obrzęk, ból, pęcherze lub drętwienie

- Ugaś ogień/źródło oparzenia
- Natychmiast schłodzić oparzone miejsce letnią wodą, aż ból ustąpi
- Przykryj oparzenie nieprzywierającymi opatrunkami, uważając, aby nie pęknąć pęcherzy
- Jeśli obszar oparzenia obejmuje więcej niż wielkość dłoni, obejmuje kończynę, twarz lub inne wrażliwe miejsca, należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską lub zadzwonić pod numer 112



Poważny uraz głowy — objawy: utrata przytomności, senność, utrata pamięci, wymioty, ból głowy lub drgawki

- Jeśli dana osoba straci przytomność lub ma drgawki, natychmiast zadzwoń pod numer 112
- Czekając na pomoc, podeprzyj głowę i szyję poszkodowanego i załóż, że doznał urazu szyi
- Zasięgnij porady lekarza, nawet jeśli nie występują żadne poważne objawy
- Pozwól osobie odpocząć i monitoruj ją przez co najmniej 6 godzin
- Unikaj wysiłku fizycznego po urazie głowy

11.5 Ostra choroba

Ból w klatce piersiowej – objawy: ból po lewej stronie klatki piersiowej, często promieniujący do ramienia i szyi, pocenie się i nudności

- Nagły ból w klatce piersiowej u osoby powyżej 35 roku życia może wskazywać na zawał serca.
- Zadzwoń pod numer 112
- Utrzymuj otoczenie w spokoju i ciszy
- Pomóż osobie przyjąć wygodną pozycję
- Pomóż tej osobie zażyć 300 mg aspiryny, chyba że jest uczulony
- Jeśli osoba przestanie normalnie oddychać, rozpocznij resuscytację uciśnięciami klatki piersiowej i oddechami ratowniczymi

Anafilaksja – objawy: trudności w oddychaniu, obrzęk warg, języka lub gardła, wysypka, szybkie bicie serca lub utrata przytomności.

- Natychmiast zadzwoń pod numer 112
- Pomóż tej osobie znaleźć wygodną pozycję
- Pomóż tej osobie użyć wstrzykiwacza z adrenaliną, jeśli go posiada i nie może samodzielnie wstrzyknąć
- Napady padaczkowe – Objawy: Nagłe, konwulsyjne ruchy i utrata świadomości
- Chroń osobę przed obrażeniami i podłóż jej pod głowę coś miękkiego
- Upewnij się, że nic nie uciska szyi i nie utrudnia oddychania
- Porozmawiaj z tą osobą i pozostań przy niej, aż napad minie
- Spróbuj położyć osobę na boku
- Zadzwoń pod numer 112, jeśli dana osoba nigdy wcześniej nie miała napadu, jeśli napad trwa dłużej niż 2 minuty lub jeśli dana osoba nie odzyska przytomności w ciągu 10-20 minut po napadzie



Cukrzyca, niski poziom cukru we krwi (hipoglikemia) – objawy: zmiany w zachowaniu, drżenie, błądliwość, pocenie się, głód lub drgawki

- Jeśli osoba jest w stanie połknąć, podaj cukier (sok, napój gazowany, cukier w kostkach).
- Zadzwoń pod numer 112, jeśli stan danej osoby nie ulegnie poprawie, nie będzie mógł przełykać lub straci przytomność

11.6 Urazy oczu

We wszystkich obszarach działania HD ehf obowiązuje noszenie odpowiednich okularów ochronnych.

- Zawsze miej pod ręką apteczkę ze sprzętem do płukania oczu.
- Wszystkie urazy oczu traktuj jako poważne, nawet jeśli wydają się niewielkie.
- Jeśli do oka dostaną się zanieczyszczenia, cząstki lub drzazgi, należy je przepłukać roztworem do przemywania oczu.
- Unikaj tarcia oka wierzchem dłoni lub kostkami.
- Należy zlecić leczenie oka pracownikowi służby zdrowia.

11.7 Urazy elektryczne

Wstrząs elektryczny

Stopień obrażeń, jakie można odnieść w wyniku kontaktu z energią elektryczną, zależy od tego, czy jest to prąd stały (DC), czy prąd przemienny (AC), napięcie oraz zakres i czas trwania kontaktu.

Porażenie prądem może spowodować poważne obrażenia wewnętrzne. Prąd wysokiego napięcia (1000 voltów) może zagrażać życiu. Nawet napięcie 220 voltów, które jest powszechne w gospodarstwach domowych, może być śmiertelne.

Istnieją trzy rodzaje oparzeń elektrycznych: oparzenie termiczne (płomień), oparzenie łukowe (błysk) i prawdziwe oparzenie elektryczne (kontakt).

Oparzenie termiczne: Dzieje się tak, gdy prąd zapala odzież lub inne przedmioty mające bezpośredni kontakt ze skórą. Przyczyną poparzenia jest płomień wywołany prądem elektrycznym, a nie sam prąd lub łuk.

Oparzenie łukowe: Dzieje się tak, gdy prąd elektryczny przeskakuje między punktami, nie przechodząc przez ciało. Oparzenia łukowe mogą bardzo szybko spowodować poważne obrażenia zewnętrzne.

Prawdziwe oparzenie elektryczne: występuje, gdy prąd przepływa przez ciało. Objawy obejmują obrażenia w punktach wejścia i wyjścia prądu. Urazy powierzchniowe mogą być niewielkie, ale przepływ prądu o wysokim napięciu przez ciało może zakłócić rytm serca (nawet spowodować zatrzymanie akcji serca) i spowodować oparzenia i inne obrażenia wewnętrzne.

Co widzisz?

W przypadku porażenia prądem prąd dociera do ciała w jednym punkcie i przemieszcza się po drogach o najmniejszym oporze (takich jak nerwy i naczynia krwionośne). Chociaż widoczne oparzenia mogą wydawać się niewielkie, obrażenia wewnętrzne mogą być znacznie poważniejsze. Prąd zazwyczaj wypływa z ciała w miejscu kontaktu z innym przedmiotem lub w miejscu uziemienia (np. przez metalowy przedmiot), a punktów wyjścia może być wiele.

Kontakt z zewnętrzną linią energetyczną – wysokie napięcie.

Co powinieneś zrobić?

- Jeśli ktoś doznał porażenia prądem elektrycznym po dotknięciu linii wysokiego napięcia, należy odłączyć zasilanie przed zbliżeniem się do tej osoby lub czegośkolwiek, co mogłoby mieć kontakt z linią wysokiego napięcia.
- Jeśli poczujesz mrowienie w stopach lub dolnej części ciała, gdy zbliżasz się do osoby, która doznała porażenia prądem, natychmiast się zatrzymaj. Mrowienie wskazuje, że przez ziemię przepływa prąd. Podnieś jedną stopę, odwróć się i wskocz z powrotem do bezpiecznego obszaru.
- Jeśli dotrzesz do poszkodowanego, nie próbuj przesunąć żadnych przewodów, nawet jeśli masz pod ręką drewniany kij. Jeśli napięcie jest wystarczająco wysokie (a prawie niemożliwe jest określenie jego wysokości), prąd może przeskoczyć przez narzędzia i spowodować porażenie prądem.
- Poczekać, aż profesjonaliści posiadający odpowiedni sprzęt będą w stanie odłączyć przewody lub źródło zasilania. Uniemożliwiaj innym wejście do strefy zagrożenia.

PRAWIDŁOWA reakcja na wypadki elektryczne może uratować życie

CZY OSOBA MA KONTAKT Z PRĄDEM ELEKTRYCZNYM?

Jeśli tak, nie dotykaj osoby gołymi rękoma.

ZDARZENIA POD NISKIM NAPIĘCIEM:

odłączenie zasilania nie jest możliwe, należy je zaizolować.

używając gumowych rękawiczek, butów na gumowej podeszwie lub stojąc na suchym materiale izolacyjnym. Spróbuj usunąć tę osobę ze obszaru źródła prądu elektrycznego za pomocą przedmiotu nieprzewodzącego, np. za pomocą jakiejś dźwigni.

ZDARZENIA POD WYSOKIM NAPIĘCIEM:

Jeśli nie ma możliwości odłączenia zasilania należy natychmiast skontaktować się z zakładem energetycznym i poczekać na potwierdzenie, że zasilanie zostało odłączone i uziemione. Uważaj na ładunek resztkowy nawet po odłączeniu.

Kluczem jest natychmiastowe wezwanie służb ratunkowych w celu uzyskania pomocy/wskazówek.

Sprawdź oznaki oddychania i bicia serca słuchając, obserwując i dotykając.

Jeśli osoba oddycha i zauważyłeś oznaki krążenia, ułóż ją w pozycji bocznej bezpiecznej.

Jeśli nie ma oznak krążenia krwi, rozpocznij **uciskanie klatki piersiowej**. Kontynuuj dopóki

Hjartahnoði ber að beita þar til hægt er að gefa sjúklingi

...będzie dostępny defibrylator. Uciskaj z prostymi ramionami, nasadą dłoni środek klatki piersiowej. Utrzymuj stały rytm, licząc ..sto jeden . sto dwa...."

Jeśli to możliwe, podłącz osobę jak najszybciej do automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED), jeśli jest dostępny. Postępuj zgodnie z instrukcjami AED i wykonaj wstrząs, jeśli jest to wskazane.

Jeżeli defibrylacja nie będzie możliwa w ciągu pięciu do dziesięciu minut, należy zastosować na **poszkodowanym** oddech ratownicze metoda usta-usta.

Systemy ostrzegawcze i awaryjne wraz z oświetleniem awaryjnym muszą być włączone przez cały czas. Kierownicy działów są odpowiedzialni za zapewnienie działania systemów ostrzegania w miejscu pracy.

11.9 Ratowanie z zamkniętych/ograniczonych przestrzeni

Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem pracy w przestrzeni zamkniętej zapoznać się z listą kontrolną bezpieczeństwa, zgodnie z opisem w rozdziale 6.106.10 Praca w przestrzeniach zamkniętych.

- Postępuj zgodnie z planem reagowania kryzysowego. Wszyscy pracownicy pracujący w przestrzeniach zamkniętych lub o ograniczonym dostępie muszą znać plan reagowania w sytuacjach awaryjnych.
- Należy szybko ratować przytomną osobę, która nie jest w stanie samodzielnie opuścić pomieszczenia, należy jednak zachować ostrożność, aby przed wejściem do pomieszczenia upewnić się, że poziom tlenu jest bezpieczny. Jeżeli ktoś upadł podczas korzystania ze sprzętu zabezpieczającego przed upadkiem, ratownik powinien przymocować linę ratunkową do uprząży i wykonywać wszystkie ruchy ostrożnie, aby uniknąć szarpnięć.
- Jeżeli poszkodowany wykazuje oznaki utraty przytomności i nie reaguje na wezwania, nie narażaj własnego życia podejmując akcję ratunkową. W atmosferze pozbawionej tlenu lub zanieczyszczonej utrata przytomności zajmuje tylko kilka sekund.
- W przypadku wątpliwości, czy upadek jest poważny, należy skontaktować się z linią alarmową 112. Zawsze istnieje ryzyko obrażeń wewnętrznych i/lub ciężkiego urazu głowy.

11.10 Scena Wypadków.

Aby zapewnić pomyślne dochodzenie prowadzone przez Administrację ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy oraz policję na miejscu wypadku, niezwykle ważne jest, aby nie zakłócać żadnych dowodów, dopóki śledczy nie zakończą badania.

11.11 Rejestrowanie wypadków i incydentów

Pracownicy muszą dopilnować, aby wszystkie wypadki i incydenty były rejestrowane. Dowody na miejscu wypadku należy pozostawić w nienaruszonym stanie do celów dochodzeniowych. Zgłaszaj wszystkie wypadki i incydenty inspektorowi bezpieczeństwa i przełożonemu.

Wszyscy pracownicy i kontrahenci HD mają obowiązek zgłaszania wszelkich zdarzeń, które prowadzą lub mogą potencjalnie prowadzić do wypadków. Zgłoszenia należy składać drogą elektroniczną za pomocą systemu opinii znajdującego się na stronie internetowej firmy: <https://hd.is/fyirtaekid/abendingar/>

Poniższa lista nie jest wyczerpująca, ale służy jako wytyczne dotyczące raportowania:

- Wypadek
- Prawie wypadek
- Niebezpieczne warunki/zachowanie
- Szkoda
- Uskarżanie się
- Pochwała
- Propozycje
- Informacja zwrotna

Poważne wypadki należy zgłaszać do Administracji Bezpieczeństwa i Higieny Pracy oraz do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w ciągu 24 godzin od wypadku, a także do Kierownika ds. Bezpieczeństwa i Jakości.

Incydenty środowiskowe należy zgłaszać Agencji Ochrony Środowiska lub lokalnym organom miejskiej inspekcji sanitarnej.

System rejestracji wypadków i odchyień

Odchylenia muszą zostać odnotowane przez osobę zaangażowaną w zdarzenie lub odstępstwo. System rejestracji dostępny jest na stronie internetowej HD. Prosimy postępować zgodnie z instrukcjami i informacjami zawartymi w systemie rejestrującym.

Jeśli pracownicy mają sugestie lub skargi, lub jeśli miały miejsce incydenty lub błędy, które wpływają na jakość lub usługi HD, należy je zarejestrować w systemie opinii na stronie internetowej.

12 Ogień i ochrona przeciwpożarowa

12.1 Ogień

Zapoznaj się z:

- Prawidłowa reakcja na pożar, jak opisano poniżej.
- Rozmieszczenie gaśnic i węży strażackich na miejscu pracy.
- Lokalizacja alarmów przeciwpożarowych.
- Dźwięk systemu sygnalizacji pożaru.
- Drogi ewakuacyjne i plan ewakuacji.

12.2 Lokalizacja i użycie gaśnic

- Gaśnice powinny być zamontowane na ścianie, a ich lokalizacja powinna być wyraźnie oznaczona.
- Gaśnice należy umieszczać w miejscach pracy zagrożonych pożarem ze względu na charakter wykonywanych tam prac.
- Podczas pracy na rusztowaniach lub platformach wysokościowych, w przypadku których istnieje ryzyko pożaru, należy zabrać ze sobą gaśnicę.
- Instrukcje dotyczące użycia gaśnicy są umieszczone na samej gaśnicy.
- Nigdy nie kieruj dyszy gaśnicy pod wiatr.
- W przypadku pożaru cieczy łatwopalnych, nigdy nie należy kierować środka gaśniczego bezpośrednio na ciecz.
- Gaszenie rozpocznij od krawędzi ognia i miarowymi ruchami cofaj płomień.
- Używaj tylko tyle, ile jest konieczne do ugaszenia pożaru. Zachowaj pozostały środek gaśniczy na wypadek ponownego wybuchu pożaru.
- Nigdy nie używaj gaśnic wodnych do gaszenia pożarów oleju, smaru lub instalacji elektrycznej.
- Gaśnice należy napełnić natychmiast po użyciu.
- Gaśnice należy sprawdzać przynajmniej raz w roku.

12.3 Klasyfikacja pożaru i właściwe gaśnice

Główne rodzaje pożarów, które mogą wystąpić na naszych stanowiskach pracy to: A, B i C.

Pożary typu A: Dotyczą one materiałów stałych, takich jak drewno, odzież, papier, plastik, guma itp. W sytuacjach klasy A należy używać gaśnic wodnych, proszkowych lub piankowych.

Pożary B: Dotyczą one łatwopalnych cieczy, takich jak olej, benzyna, smar, lakier itp. W sytuacjach klasy B używaj gaśnic na dwutlenek węgla, proszki lub pianę.

Pożary C: obejmują gazy i elektryczność. W sytuacjach klasy C (ABC) należy stosować gaśnice na dwutlenek węgla, proszki lub pianę.

12.4. System alarmu przeciwpożarowego:

Pracownicy mają obowiązek reagowania na alarmy pożarowe zgodnie z planem ewakuacji.

- Poinformuj innych o pożarze.
- Ratować ludzi.
- Zadzwoń pod numer 112.
- Opuść budynek zgodnie z przydzielonym planem ewakuacji lub ugaś pożar.
- Pamiętaj, aby nigdy nie używać wody do czyszczenia urządzeń elektrycznych.
- Nie narażaj swojego bezpieczeństwa ani bezpieczeństwa innych osób.

12.5 Ewakuacja w przypadku wystąpienia pożaru:

Pracownicy, współpracownicy, klienci i inne osoby mające dostęp do miejsc pracy HD powinny zapoznać się z planami ewakuacji w miejscach, w których pracują.

Pracownicy powinni zwracać uwagę na wszelkie widoczne, słyszalne lub zapachowe znaki wskazujące na potrzebę ewakuacji z obszaru. W przypadku wykrycia takich znaków należy powiadomić wszystkich pracowników znajdujących się w okolicy i poinformować najbliższego przełożonego.

W przypadku konieczności ewakuacji pracownicy powinni niezwłocznie opuścić swoje stanowiska pracy i udać się do wyznaczonego miejsca zbiórki.

Kierownik każdego stanowiska pracy musi potwierdzić, że wszyscy podwładni opuścili teren przed opuszczeniem budynku.

Miejsce zbiórki należy oznaczyć na mapach ewakuacyjnych.

W miejscu zbiórki wszyscy pracownicy powinni pozostać nieruchomi na czas przeprowadzania liczenia personelu i stosować się do poleceń Przełożonego lub kadry zarządzającej.

Nikt nie powinien wracać do ewakuowanego obszaru bez zgody przełożonego lub zespołu zarządzającego.

Zapoznaj się z drogami ewakuacyjnymi w swoim miejscu pracy i postępuj zgodnie z planem ewakuacji.

12.6 Ewakuacja w przypadku wystąpienia pożaru

- Jeśli przed Tobą dym, wybierz inną trasę.
- Dotykaj zamkniętych drzwi wierzchem dłoni, a nie dłonią; jeśli jest gorąco, wybierz inną trasę.
- Zamknij drzwi prowadzące do pożaru, ale ich nie zamykaj.
- Wybierz najkrótszą bezpieczną drogę wyjścia.
- Nigdy nie korzystaj z wind (wind) podczas pożaru.
- W przypadku napotkania dymu należy trzymać się blisko podłogi, np. pod łóżkiem. czołgając się.
- Używaj maski, jeśli jest dostępna.

Jeśli nie możesz uciec:

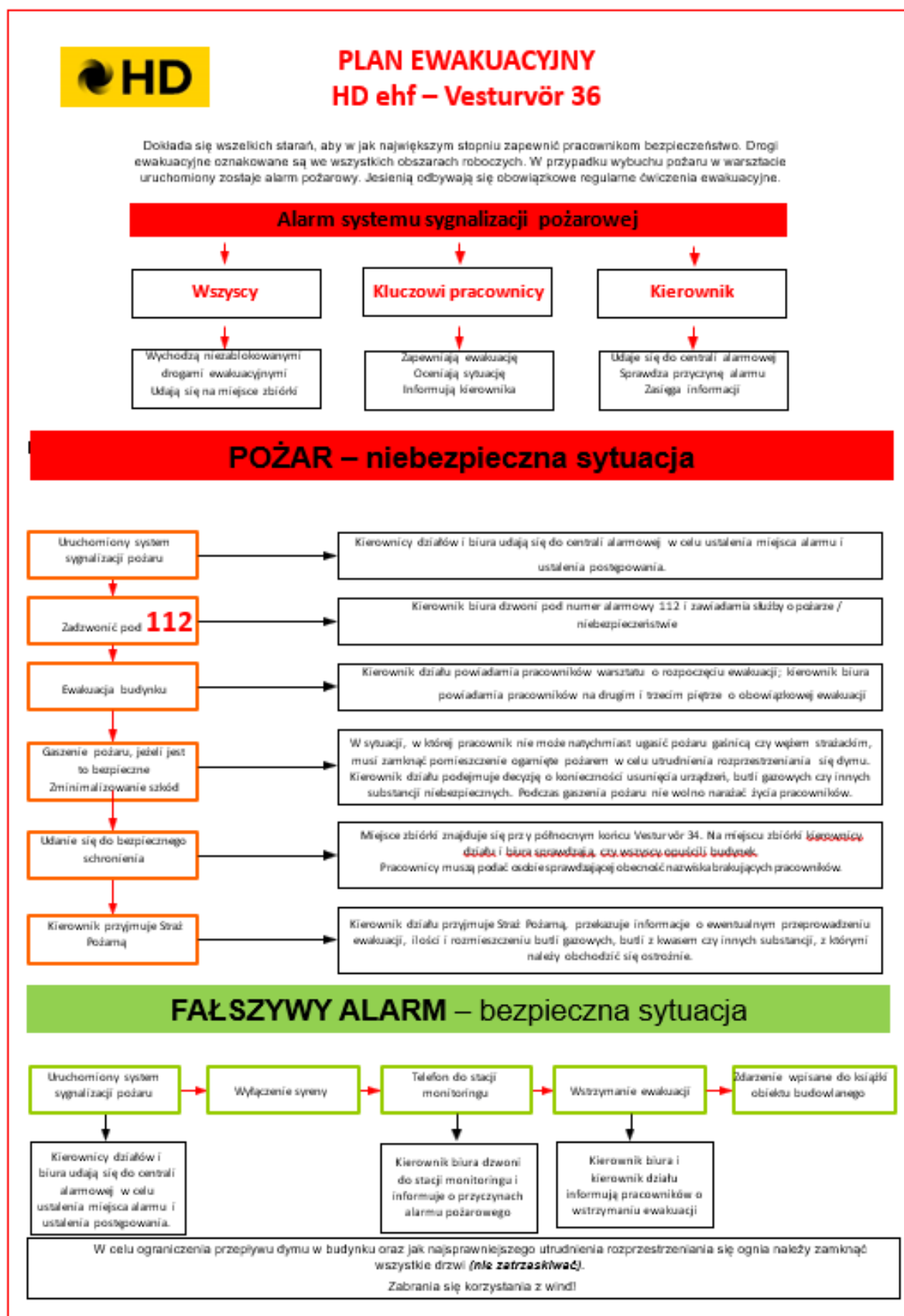
- Zamknij się w pomieszczeniu z dala od ognia, najlepiej z oknem.
- Poinformuj innych, że tam jesteś, poprzez:
- Dzwoniąc pod numer 112.
- Krzyk przez okno.
- Walić w ściany lub krzyczeć.
- Zachowaj spokój i czekaj na ratunek.

Po ucieczce:

- Udać się do miejsca zbiórki lub w bezpieczne miejsce, nie blokuj dostępu do dróg ewakuacyjnych.
- Daj się poznać i podaj przydatne informacje.
- Przekaż informację o osobach, które mogą nadal przebywać w budynku.
- Nie wchodź ponownie do budynku, dopóki straż pożarna nie wyrazi zgody na ponowne wejście.

12.7 Plan ewakuacyjny

Plany ewakuacji są dostępne dla każdej lokalizacji i przechowywane w intranecie HD. Poniżej znajduje się przykładowy plan ewakuacji dla Vesturvör 36.



13. ZNAKI

Znaki bezpieczeństwa w obszarach pracy HD obejmują znaki nakazu, zakazu i znaki ostrzegawcze. Opis poniżej:

- Znaki zakazu zabraniają zachowań mogących stworzyć zagrożenie.
- Znaki nakazowe nakazują niezbędne działania, [m.in.](#) noszenie sprzętu ochronnego.
- Znaki ostrzegawcze ostrzegają o potencjalnych zagrożeniach.



14 ZDROWIE

14.1 Zdrowie fizyczne

Zaleca się, aby pracownicy poddawali się regularnym badaniom lekarskim.

Jeżeli ocena ryzyka wykaże zagrożenie dla zdrowia w miejscu pracy, masz prawo do odpowiedniego badania lekarskiego.

Jeśli wykonujesz pracę wymagającą wysiłku fizycznego, dobrym pomysłem może być przystąpienie do testu sprawnościowego.

Palenie

Zarówno aktywne, jak i bierne palenie zwiększa ryzyko różnych problemów zdrowotnych, takich jak rak, choroby serca i choroby układu oddechowego.

Uważaj na swoich współpracowników i pamiętaj, że każdy ma prawo do środowiska pracy wolnego od dymu.

Jeśli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia, przydatne informacje znajdziesz na stronie internetowej Islandzkiego Instytutu Zdrowia Publicznego: www.lydheilsustod.is.

Alkohol i narkotyki

Spożywanie alkoholu i narkotyków zwiększa ryzyko wypadków.

Używaniu alkoholu i narkotyków często towarzyszą trudności psychiczne i społeczne.

Pamiętaj, że w pracy kategorycznie zabrania się spożywania alkoholu i innych środków odurzających.

Materiały edukacyjne na temat alkoholu i narkotyków są dostępne na stronie internetowej Islandzkiego Instytutu Zdrowia Publicznego.

14.2 Zdrowie psychiczne i społeczne

Interakcje

Sposób, w jaki zachowujemy się wobec siebie, ma duży wpływ na bezpieczeństwo i dobre samopoczucie.

Chwal swoich kolegów, gdy na to zasługują.

Pamiętaj, że jakiegokolwiek lekkomyślne zachowanie lub żarty są całkowicie niedopuszczalne.

Traktuj wszystkich pracowników z całkowitym szacunkiem.

Molestowanie lub znęcanie się na tle seksualnym nie będzie tolerowane.

Okrutne żarty lub zachowania, które ranią innych lub powodują stres emocjonalny, są niedopuszczalne.

Plotki na temat współpracowników mogą wyrządzić krzywdę i wywołać poczucie niepewności.

Jak się czujesz w pracy?

Głównymi objawami zaburzeń związanych ze stresem są:

- Zmęczenie.
- Trudności z koncentracją.
- Wahanie nastroju.
- Trudności w komunikowaniu się.
- Depresja.
- Stany lękowe.
- Problemy ze snem.

Przydatne informacje na temat zdrowia psychicznego można znaleźć na stronie internetowej Islandzkiego Instytutu Zdrowia Publicznego.

Co możesz z tym zrobić?

Polityką HD jest zapewnienie pracownikom bezpiecznego i zdrowego środowiska oraz promowanie dobrego samopoczucia w pracy. Jeśli czujesz, że jesteś nadmiernie obciążony pracą lub doświadczasz zastraszania lub molestowania, powinieneś skontaktować się z przedstawicielem lub osobą, której ufasz. Sprawa zostanie załatwiona przy współpracy z Państwem i z zachowaniem całkowitej poufności.

14.3 Ćwiczenia i dieta

Ćwiczenia i zdrowa dieta poprawiają samopoczucie i dodają energii zarówno w pracy, jak i na co dzień.

Ćwiczenia i umiarkowana aktywność fizyczna są niezbędne każdemu. Szukając programu ćwiczeń, który będzie dla Ciebie odpowiedni, pamiętaj o następujących wskazówkach:

- Wybierz aktywność, która sprawia ci przyjemność.
- Korzystaj ze schodów zamiast windy.
- Jeździj rowerem lub spaceruj między miejscami docelowymi. Zaparkuj samochód nieco dalej.
- Rób przerwy na aktywność.
- Staraj się wykonywać co najmniej 30–60 minut ćwiczeń dziennie.

Konieczne zjedz:

- Codziennie owoce i warzywa.
- Ryby dwa razy w tygodniu lub częściej.
- Chleb pełnoziarnisty i inne zboża.
- Produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu i cukru.
- Sól z umiarem.
- Olej z wątroby dorsza lub inne źródła witaminy D.
- Cukier, ciasta, słodczyce, lody, alkohol i napoje bezalkoholowe z umiarem.
- Pij dużo wody przez cały dzień.

Oceń swoją dietę i porównaj. Na stronie internetowej Islandzkiego Instytutu Zdrowia Publicznego www.lydheilsustod.is znajdziesz szereg narzędzi do samooceny swojej diety

14.4 Układ mięśniowo-szkieletowy

Najczęstszymi objawami zmęczenia związanego z pracą są bóle pleców, szyi i ramion, które są związane z:

- Warunki pracy.
- Złą postawę lub ruchy podczas pracy.
- Wysiłek fizyczny.
- Monotonne, powtarzalne ruchy.
- Rozkład pracy.
- Czynniki psychiczne i społeczne, takie jak relacje.
- Przeciążenie informacyjne i stres.

Co możesz z tym zrobić?

- Przyjmij dobrą postawę.
- Dostosuj swoje stanowisko pracy tak, aby odpowiadała Ci wysokość i obszar pracy.
- Alternatywnie siedzenie i stanie.
- Jeśli to możliwe, korzystaj z ergonomicznych krzeseł i urządzeń wspomagających.
- Często zmieniaj pozycję roboczą.
- Noś dobre buty i wygodną odzież.
- Rób regularne przerwy.
- Ćwicz regularnie.
- Używaj odpowiednich pomocy.

14.5 Ręczne przemieszczanie i przenoszenie obiektów i sprzętu

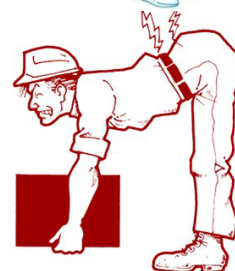
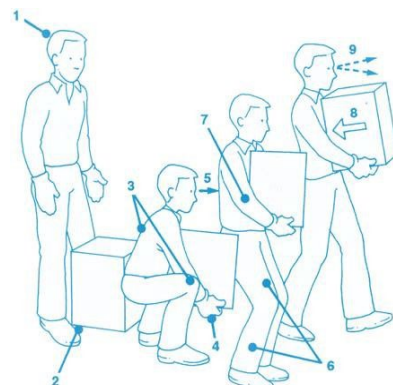
Właściwa mechanika ciała jest kluczowa! Podczas podnoszenia i przenoszenia przedmiotów korzystaj ze sprzętu lub zwracaj się o pomoc do współpracowników.

Jeśli musisz coś podnieść:

- Weź pod uwagę wagę przedmiotu (<25 kg).
- Trzymaj stopy w odpowiedniej odległości od siebie.
- Zwróć się bezpośrednio do przedmiotu i stań jak najbliżej niego.
- Zegnij kolana i biodra, utrzymując plecy proste.
- Zapewnij mocny chwyt prostymi łokciami i rozluźnionymi ramionami.
- Podnieś przedmiot, przenosząc ciężar ciała z palców u nóg na pięty.
- Powoli wyprostuj jednocześnie kolana i biodra.
- Unikaj powtarzalnego podnoszenia.

Jeśli musisz coś przewieźć:

- Rozłóż ciężar równomiernie pomiędzy prawą i lewą stronę.
- Trzymaj ładunek jak najbliżej ciała, trzymając plecy prosto.
- Jeśli nosisz ładunek w jednej ręce, regularnie zmieniaj ręce.
- Jeśli to możliwe, korzystaj z urządzeń pomocniczych, takich jak taczki lub wózki.
- Upewnij się, że masz dobrą widoczność przed sobą i że Twoja droga nie jest niczym zasłonięta.



15 BIURA

15.1 Ogólne środki bezpieczeństwa

Usuń wszystkie uszkodzone lub potłامane meble. Wszelkie braki, które mogą powodować ryzyko potknięcia się, należy zgłaszać zarządcom nieruchomości.

Zgłoś wszelkie odsłonięte kable i przewody leżące na podłodze.

Natychmiast zetrzyj mopem lub poproś kogoś o wytarcie rozlanych płynów i brudu z podłogi.

Po użyciu zamykaj szuflady i drzwiczki szafek.

Nigdy nie używaj krzeseł biurowych na kółkach, półek ani delikatnych stołów jako substytutu stołka lub drabiny.

Należy zachować ogólną ostrożność podczas korzystania ze schodów, chodzenia po zakrętach i przechodzenia przez drzwi otwierane na zewnątrz.

Zleć naprawę wtyczek i urządzeń elektrycznych profesjonalistom.

15.2 Środowisko biurowe

Biurko z regulacją wysokości:

Dostosuj wysokość krzesła tak, aby obie stopy spoczywały płasko na podłodze, a biodra znajdowały się nieco wyżej niż kolana.

Dostosuj wysokość biurka tak, aby łokcie znajdowały się na poziomie klawiatury lub nieco powyżej niej.

Dostosuj wysokość roboczą tak, abyś mógł siedzieć z prostymi plecami i rozluźnionymi ramionami.

Jeżeli wysokość biurka nie jest regulowana:

Dostosuj wysokość krzesła tak, aby łokcie znajdowały się na poziomie klawiatury lub nieco powyżej niej.

Jeśli Twoje stopy nie sięgają podłogi, użyj podnóżka.

Zapoznaj się ze wszystkimi wytycznymi Administracji ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy dotyczącymi środowisk biurowych/stacji roboczych.

Długoterminowa praca za biurkiem:

Zapoznaj się z możliwościami regulacji swojego krzesła.

Wyreguluj wysokość oparcia krzesła tak, aby wybrzuszenie oparcia opadało na dolną część pleców..

Usiądź prosto, opierając plecy o oparcie krzesła.

Często zmieniaj pozycję siedzącą, np. siedząc. poprzez przechylenie siedziska do przodu, jeśli jest to możliwe.

Wstań lub skorzystaj z kółek i funkcji obracania krzesła, aby sięgnąć po przedmioty na pobliskich półkach.

Odbieraj przedmioty obiema rękami i unikaj skręcania kręgosłupa.

Ekran i ochrona oczu:

Jeśli nosisz okulary, upewnij się, że są one odpowiednie do pracy przed ekranem.

Minimalizuj różnicę w jasności pomiędzy ekranem a otoczeniem (np. zwiększając oświetlenie otoczenia, dostosowując jasność ekranu).

Regularnie badaj wzrok.

Regularnie rób krótkie przerwy i odwracaj wzrok od ekranu, aby odpocząć oczom.

Ustaw ekran tak, aby:

Światło z okien lub lamp nie świeci bezpośrednio w oczy ani nie odbija się od ekranu.

Górna krawędź ekranu znajduje się na poziomie oczu.

Ekran znajduje się na odległość wyciągniętego ramienia od ciała (45–60 cm).

Ekran jest wyśrodkowany przed Twoim ciałem.

Mysz, klawiatura itp.:

Klawiatura powinna być wyśrodkowana przed ciałem.

Umieść mysz obok klawiatury i na tej samej wysokości.

Jeśli odczuwasz dyskomfort, który może być związany z używaniem myszy, używaj myszy na zmianę, korzystając z myszy lewą i prawą ręką.

Podczas pisania trzymaj łokcie rozluźnione i blisko ciała.

Oprzyj przedramiona na obszarze przed klawiaturą.

Trzymaj nadgarstki w pozycji neutralnej.

Jeśli to możliwe, używaj skrótów klawiaturowych zamiast myszy.

Ruch

Unikaj pracy statycznej, czyli utrzymywania napiętych mięśni przez dłuższy czas. Praca statyczna zmniejsza dopływ krwi do mięśni, powodując zmęczenie i dyskomfort.

Jeśli pozwala na to Twoje biurko, zmieniaj pozycję stojącą i siedzącą.

Jeśli siedzisz przez dłuższy czas, rób przerwy na aktywność.