

Spis treści

|                                                                                                                                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Wstęp</b>                                                                                                                             | <b>5</b> |
| <b>I Wprowadzenie do zagadnień bezpieczeństwa i higieny pracy</b>                                                                        |          |
| 1. Istota bezpieczeństwa i higieny pracy                                                                                                 | 10       |
| 2. Podstawowe pojęcia z zakresu bhp                                                                                                      | 12       |
| <b>II Regulacje prawne w zakresie ochrony pracy</b>                                                                                      |          |
| 3. Polskie prawo pracy                                                                                                                   | 21       |
| 4. Prawa i obowiązki pracodawcy oraz pracownika w zakresie bhp i ochrony pracy                                                           | 28       |
| 5. Nadzór nad warunkami pracy                                                                                                            | 33       |
| 6. Konsekwencje naruszenia przepisów i zasad bhp podczas wykonywania zadań zawodowych                                                    | 39       |
| <b>III Zagrożenia zawodowe występujące w środowisku pracy w branży spedycyjno-logistycznej oraz metody ich ograniczania lub redukcji</b> |          |
| 7. Czynniki tworzące środowisko pracy                                                                                                    | 55       |
| 8. Hałas                                                                                                                                 | 60       |
| 9. Mikroklimat                                                                                                                           | 69       |
| 10. Promieniowanie optyczne                                                                                                              | 77       |
| 11. Pyły                                                                                                                                 | 87       |
| 12. Czynniki chemiczne                                                                                                                   | 91       |
| 13. Czynniki biologiczne                                                                                                                 | 107      |
| 14. Czynniki psychofizyczne                                                                                                              | 112      |
| 15. Ergonomia pracy                                                                                                                      | 127      |
| 15.1. Ergonomia w życiu codziennym i pracy zawodowej                                                                                     | 127      |
| 15.2. Bezpieczeństwo i ergonomia pracy na stanowisku z komputerem                                                                        | 141      |
| 15.3. Ręczne prace transportowe                                                                                                          | 151      |
| 16. Zagrożenia występujące podczas wykonywania zadań zawodowych oraz metody ograniczania lub redukcji tych zagrożeń                      | 158      |
| 16.1. Zagrożenia mechaniczne                                                                                                             | 160      |
| 16.2. Zagrożenia podczas wykonywania prac z użyciem prądu elektrycznego                                                                  | 165      |
| 17. Prace niebezpieczne                                                                                                                  | 174      |
| 18. Zagrożenia dla środowiska wynikające z przewozu towarów                                                                              | 184      |
| <b>IV Kształtowanie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy w branży spedycyjno-logistycznej</b>                                     |          |
| 19. Zasady bezpiecznej pracy w spedycji                                                                                                  | 205      |
| 20. Znaki bezpieczeństwa                                                                                                                 | 213      |

|                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 21. Środki ochrony zbiorowej i indywidualnej                                              | 233        |
| 22. Ryzyko zawodowe na stanowiskach pracy logistyka i spedytora                           | 241        |
| 23. Wypadki przy pracy                                                                    | 251        |
| <b>V Ochrona przeciwpożarowa</b>                                                          |            |
| 24. Zagrożenia powstające podczas pożaru                                                  | 267        |
| 25. Zasady ochrony przeciwpożarowej                                                       | 272        |
| <b>VI Pierwsza pomoc w wypadkach przy pracy oraz w stanach zagrożenia zdrowia i życia</b> |            |
| 26. Zasady postępowania w przypadkach zagrożenia zdrowia i życia                          | 287        |
| 27. Pierwsza pomoc w urazach                                                              | 290        |
| 27.1. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa                                                   | 292        |
| 27.2. Tamowanie krwawień i krwotoków                                                      | 294        |
| 27.3. Postępowanie w urazach kości i uszkodzeniach stawów                                 | 296        |
| 27.4. Pogryzienia, użądlenia, ukąszenia                                                   | 297        |
| 27.5. Ciała obce w organizmie                                                             | 299        |
| 27.6. Wstrząs pourazowy                                                                   | 300        |
| 27.7. Oparzenia termiczne i chemiczne                                                     | 300        |
| 27.8. Postępowanie w sytuacji porażenia prądem elektrycznym                               | 302        |
| 27.9. Postępowanie ratownicze podczas ataków różnych chorób                               | 304        |
| <b>ZAŁĄCZNIK 1</b>                                                                        | <b>309</b> |
| <b>ZAŁĄCZNIK 2</b>                                                                        | <b>312</b> |
| <b>ZAŁĄCZNIK 3</b>                                                                        | <b>315</b> |
| <b>WYKAZ PODSTAWOWYCH POJĘĆ W JĘZYKACH: POLSKIM, ANGIELSKIM I NIEMIECKIM</b>              | <b>319</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b>                                                                       | <b>325</b> |

oprac. BPK