

**Wykaz prac szczególnie niebezpiecznych w Państwowej Uczelni Zawodowej im.
Ignacego Mościckiego w Ciechanowie**

Lp.	Rodzaj wykonywanej pracy	Stanowisko	Wymagania bhp przy wykonywaniu prac niebezpiecznych
1	2	3	4
1	Praca na wysokości wykonywana przy czynności mycia okien - wykonywana do wysokości 2 m nad poziomem podłogi, przy użyciu drabin lub mostka	Pracownik gospodarczy	1. Instruktaż przed wykonaniem pracy. 2. Imienny podział pracy. 3. Zapoznanie z instrukcją bhp przy wykonywaniu prac na wysokości 4. Asekuracja pracownika przez innego pracownika (osobę nadzorującą).
2	Prace z użyciem materiałów niebezpiecznych, takich jak substancje i mieszaniny chemiczne - środki drażniące i żrące stosowane do mycia urządzeń sanitarnych, umywalek, sanitariatów. Substancje i mieszaniny chemiczne stosowane w laboratorium chemii i biologii	Pracownik gospodarczy, Nauczyciel akademicki	1. Instruktaż przed wykonaniem pracy. 2. Zapoznanie z instrukcją bhp przy wykonywaniu prac z użyciem substancji (mieszanin) niebezpiecznych. 3. Zapoznanie z kartami charakterystyki stosowanych substancji niebezpiecznej.
3	Praca na wysokości wykonywana przy wymianie świetlówek (żarówek), pracach konserwacyjnych, dekoracyjnych, naprawach - wykonywana do wysokości 2 m nad poziomem podłogi, przy użyciu drabin	konserwator – elektryk, pomoc techniczna – konserwator, pracownik gospodarczy	1. Instruktaż przed wykonaniem pracy. 2. Imienny podział pracy. 3. Zapoznanie z instrukcją bhp przy wykonywaniu prac na wysokości. 4. Asekuracja pracownika przez innego pracownika (osobę nadzorującą).

INSTRUKCJA BHP PRZY PRACACH NA WYSOKOŚCI

UWAGI OGÓLNE

1. Praca wykonywana na wysokości powyżej 1 metra nad poziomem podłogi lub ziemi stanowi pracę na wysokości.
2. Do prac na wysokości może być dopuszczony pracownik posiadający zaświadczenie o odbyciu szkolenia bhp, w tym instruktażu stanowiskowego, a także orzeczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do pracy na określonym stanowisku pracy.
3. Kobiety w ciąży zabroniona jest praca na wysokości oraz wchodzenie i schodzenie po drabinach.
4. Pracownik wykonujący prace na wysokości powinien używać przydzielonej przez pracodawcę odzieży oraz obuwia roboczego i ochronnego, zgodnie z zakładową tabelą przydziału środków ochrony indywidualnej, odzieży i obuwia roboczego.
5. Prace nad poziomem podłogi lub terenu otaczającego mogą być wykonywane tylko przy zastosowaniu odpowiednich urządzeń (rusztowania, pomosty, podnośniki) lub innych, właściwych przy tego rodzaju pracach ochron, zabezpieczeń oraz drabin przystawnych i rozstawnych.
6. Drabiny należy wykorzystywać tylko do krótkotrwałych, lekkich prac o niskim ryzyku upadku, w pozostałych przypadkach należy stosować rusztowania, przy czym:
 - 1) drabiny powinny, spełniać wymagania określone w Polskich Normach,
 - 2) rusztowania powinny być wykonane i montowane zgodnie z dokumentacją producenta albo projektem indywidualnym.

PODSTAWOWE ZASADY BHP

1. Prace na wysokości, na rusztowaniach oraz na drabinie powinny być organizowane i wykonywane w sposób niezmuszający pracownika do wychylania się poza poręcz balustrady lub obrys urządzenia, na którym stoi pracownik (należy umieszczać drabinę dokładnie w miejscu, w którym trzeba wykonać pracę).
2. Drabiny oraz rusztowania powinny być stabilne i zabezpieczone przed nieprzewidywaną zmianą położenia oraz posiadać odpowiednią wytrzymałość na przewidywane obciążenie.
3. Drabiny oraz rusztowania muszą opierać się na stabilnym, trwałym, posiadającym odpowiednie wymiary, nieruchomym podłożu.
4. Drabiny muszą być używane w taki sposób, żeby w każdym czasie zapewniona była możliwość bezpiecznego uchwycenia poręczy lub bezpiecznego wsparcia dla pracowników.
5. Przy pracach na drabinach na wysokości powyżej 2 metrów nad poziomem terenu zewnętrznego lub podłogi należy w szczególności:
 - 1) zapewnić stosowanie przez pracowników sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości, odpowiedniego do rodzaju wykonywanych prac, takiego jak szelki bezpieczeństwa z linką bezpieczeństwa przymocowaną do stałych elementów konstrukcji, zamiennie można zakotwiczyć drabinę od góry do solidnej konstrukcji, a szelki bezpieczeństwa z linką przymocować do drabiny,
 - 2) stosować hełmy ochronne,
 - 3) zapewnić możliwość wykonywania prac przez co najmniej dwie osoby.
6. Drabina przystawna powinna wystawać o 1 metr ponad powierzchnię, na którą prowadzi, a kąt jej nachylenia powinien wynosić 75° w stosunku do płaszczyzny poziomej.
7. Dopuszcza się wykonywanie robót malarskich przy użyciu drabin rozstawnych tylko do wysokości nieprzekraczającej 4 metrów od poziomu podłogi.
8. Na schodach i innych nierównych powierzchniach należy zastosować wyrównanie poziomów, np. za pomocą elementów przedłużających podłużnice lub użyć drabiny specjalnej (szczelble drabiny powinny pozostawać w pozycji poziomej).
9. Jeżeli ciało pozostaje w jednej, nieruchomej pozycji, praca na drabinie nie powinna być wykonywana

dłużej niż przez 30 minut. W przypadku konieczności wykonywania dłuższej pracy, należy wprowadzić przerwy.

CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Należy stosować się do instrukcji producenta opisującej zasady użytkowania drabiny lub rusztowania.
2. Przed użyciem drabiny oraz rusztowania należy sprawdzić ich stan techniczny, w tym stabilność, wytrzymałość na przewidywane obciążenie oraz zabezpieczenie przed nieprzewidywaną zmianą położenia, a także stan techniczny stałych elementów konstrukcji lub urządzeń mających służyć do mocowania linek bezpieczeństwa (jeżeli będą używane).
3. Drabiny rozstawne, wieloczęściowe łączone lub wysuwane, muszą być używane i zabezpieczone w taki sposób, aby podczas pracy zapobiec przemieszczaniu się ich różnych części względem siebie.

CZYNNOŚCI NIEDOZWOLONE PRZY UŻYWANIU DRABIN ORAZ RUSZTOWAŃ

1. Używanie drabin oraz rusztowań niezgodnie z przeznaczeniem.
2. Przekraczanie całkowitego maksymalnego obciążenia wyznaczonego przez producenta drabiny oraz rusztowania.
3. Używanie drabiny rozstawnej jako przystawnej.
4. Korzystanie z drabin oraz rusztowań uszkodzonych.
5. Stawianie drabin przed zamkniętymi drzwiami, jeżeli nie są one zamknięte na klucz od strony ustawianej drabiny.
6. Ustawianie drabin w bezpośrednim sąsiedztwie urządzeń lub sprzętu elektrycznego, w sposób stwarzający zagrożenie pracowników używających drabiny lub w miejscu gdzie może wystąpić zagrożenie potrącenia drabiny przez środki komunikacyjne, transportowe oraz ludzi. Jeżeli warunek ten nie jest możliwy do spełnienia, należy dokonać niezbędnych zabezpieczeń: np. wyłączyć urządzenia spod napięcia, zastosować przegrody izolacyjne, ogrodzenia, oznakowanie lub wstrzymać ruch.
7. Jednoczesne używanie drabiny lub rusztowania przez większą liczbę osób niż jest to dozwolone przez producenta.
8. Wchodzenie i schodzenie z drabiny plecami do niej bez przytrzymywania się przynajmniej jedną ręką (zasada ta obowiązuje także przy przenoszeniu ładunku).
9. Opieranie drabiny przystawnej o śliskie płaszczyzny, o obiekty lekkie lub wywrotne albo o stosy materiałów niezapewniające stabilności drabiny.
10. Przesuwanie, rozsuwanie drabiny podczas korzystania z niej.
11. Korzystanie z telefonów komórkowych w trakcie używania drabiny oraz rusztowania.
12. Wykonywanie robót murarskich i tynkarskich z drabin przystawnych. Wykonywanie robót murarskich i tynkarskich na wysokości powyżej 1 metra należy wykonywać z rusztowań.
13. Stawanie na trzech najwyższych stopniach/szczeblach drabiny przystawnej.
14. Stawanie na dwóch najwyższych stopniach/szczeblach drabiny rozstawnej nie wyposażonej w poręcz.
15. Stawanie okraciem na drabinie rozstawnej.
16. Przenoszenie drabiny o długości powyżej 4 metrów przez jedną osobę.

POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH AWARYJNYCH

1. Pracownik jest obowiązany niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie.
2. O wadach, uszkodzeniach drabin i rusztowań należy niezwłocznie zawiadamiać przełożonego.
3. Pracownik, który uległ wypadkowi, jeżeli stan jego zdrowia na to pozwala, powinien poinformować niezwłocznie o wypadku swojego przełożonego.
4. W razie zaistnienia wypadku nie należy dokonywać żadnych zmian w miejscu wypadku, chyba że zachodzi konieczność ratowania osób lub mienia albo zapobieżenia grożącemu niebezpieczeństwu.
5. Każdy pracownik będący świadkiem wypadku, lub który znalazł się w miejscu wypadku, jest obowiązany udzielić pierwszej pomocy poszkodowanym.

INSTRUKCJA BHP UŻYCIE DRABINY PRZENOŚNEJ - ZASADY

Przed użyciem drabiny należy:

- 1) wizualnie sprawdzić drabinę czy nie ma uszkodzenia i nadaje się do bezpiecznego używania,
- 2) upewnić się, że drabina jest właściwą do aktualnego zastosowania,
- 3) nie dopuścić do używania uszkodzonych drabin,
- 4) usuwać wszelkie zanieczyszczenia z drabiny, np. mokre farby, brud, olej, albo śnieg.

Przyniesienie na miejsce i ustawienie drabiny:

- 1) drabina musi zostać postawiona w prawidłowej pozycji stojącej, np. prawidłowy kąt ustawienia dla drabin przystawnych (kąt pochylenia około 1:4), szczeble albo stopnie poziomo oraz całkowite otwarcie drabiny stojącej,
- 2) urządzenia blokujące, o ile umieszczono, muszą przed użytkowaniem być w pełni zabezpieczone,
- 3) drabina przystawna powinna wystawać ponad powierzchnię, na którą prowadzi, co najmniej 0,75 m, a kąt jej nachylenia powinien wynosić od 65° do 75,
- 4) drabina musi stać na płaskim, poziomym, nieruchomym podłożu,
- 5) drabina przystawna powinna zostać oparta o płaską, stałą płaszczyznę i przed użyciem powinna zostać zabezpieczona np. przez przymocowanie albo użycie właściwego urządzenia, dla zapewnienia stateczności,
- 6) drabina nie może nigdy być przestawiana w nowe miejsce manewrami z góry ani podczas przebywania na niej,
- 7) transport drabiny do miejsca pracy winien odbywać się przez dwie osoby,
- 8) gdy drabina jest niesiona na miejsce, należy zwrócić uwagę na ryzyko kolizji, np. z pieszymi, drzwiami. Drzwi (jednak nie wyjścia awaryjne) oraz okna w obszarze pracy należy zaryglować, jeżeli to tylko możliwe,
- 9) stwierdzić wszystkie, w miejscu pracy stwarzane ryzyka przez zasilane prądem elektrycznym środki pracy, np. luźne przewody wysokiego napięcia albo inne swobodnie leżące, zasilane prądem elektrycznym środki pracy,

- 10) drabina musi być postawiona na jej stopy,
- 11) drabina nie powinna być ustawiana na śliskich powierzchniach (np. lód, błyszczące posadzki lub zanieczyszczone podłoża stałe),

Użytkowanie drabin:

- 1) nie przekraczać maksymalnego obciążenia użytkowego, aktualnego rodzaju drabiny,
- 2) nie wychylać się za daleko - użytkownicy powinni wykonywać prace na drabinie pomiędzy belkami policzkowymi i obu stopami stać na tym samym szczeblu (stopniu),
- 3) nie używać drabin stojących do wchodzenia na inną płaszczyznę,
- 4) nie używać jako płaszczyzny do stania, najwyższych dwóch stopni/szczebli drabiny stojącej, bez platformy oraz przyrządu do przytrzymania się dla rąk i kolan,
- 5) drabiny powinny być używane do lekkich prac, o krótkim czasie trwania,
- 6) nie używać drabin przewodzących do prac pod napięciem elektrycznym,
- 7) nie używać drabin na wolnym powietrzu, przy niekorzystnych warunkach atmosferycznych, np. silnym wietrze,
- 8) jeżeli to możliwe, to drzwi (jednak nie wyjścia awaryjne) oraz okna w strefie pracy należy ryglować (zamykać),
- 9) wchodzić na i schodzić z drabiny twarzą zwróconą ku drabinie,
- 10) przy wchodzeniu na i schodzeniu z drabiny należy się dobrze przytrzymywać,
- 11) nie używać drabiny do mostkowania,
- 12) przy wchodzeniu na drabinę należy nosić właściwe obuwie na podłożu antypoślizgowym,
- 13) unikać nadmiernych, bocznych obciążeń, np. przy wierceniu konstrukcji murowych i betonowych,
- 14) nie pozostawać na drabinie zbyt długo, bez regularnych przerw (zmęczenie stanowi zagrożenie),

15) drabiny przystawne dla dojścia do większej wysokości, powinny być wysunięte co najmniej 1 m ponad punkt przylegania,

16) przedmioty, które są transportowane przy wchodzeniu na drabinę, nie powinny być ciężkie i być łatwe w obchodzeniu się z nimi,

17) należy unikać prac, które wywołują boczne obciążenie drabin stojących, np. wiercenie z boku przez twarde materiały (np. konstrukcja murowa albo beton),

18) przy wykonywaniu pracy na drabinie, należy trzymać się mocno jedną ręką albo jeżeli to nie jest możliwe zachować dodatkowe środki bezpieczeństwa.

INSTRUKCJA BHP PODCZAS MYCIA OKIEN

1. UWAGI OGÓLNE

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

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

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

2. PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY:

Pracownik powinien:

- Szczegółowo zapoznać się z instrukcją bhp na stanowisku pracy i wysłuchać instruktażu.
- Ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia na danym stanowisku pracy
- Przygotować sprzęt - sprawne technicznie drabiny przenośne, podesty, schodki i materiały potrzebne podczas wykonywanej pracy - płyny do mycia szyb, płyny do mycia ram okiennych, szmaty, gąbki, skrobaki do usuwania twardych zanieczyszczeń itp.
- Usunąć wszystkie zbędne przedmioty znajdujące się w miejscu pracy, zapewnić by podłoga wokół stanowiska pracy była sucha i czysta.
- Upewnić się czy rozpoczęcie pracy nie spowoduje zagrożeń dla osób postronnych.
- Jeśli nie stwierdza się zagrożeń na danym stanowisku roboczym można przystąpić do wykonywania zadań.

3. W CZASIE PRACY:

- Podczas wykonywania pracy koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych. Pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy wykonując tylko prace zlecone przez bezpośredniego przełożonego.
- Materiały używane podczas procesu pracy składować w taki sposób, by nie stwarzały zagrożeń wypadkowych a narzędzia powinny być odkładane na ściśle wyznaczone miejsca.
- Jeśli pracownik musi przebywać na wysokości powyżej 1 metra powinien zastosować odpowiednie zabezpieczenia - pasy lub szelki bezpieczeństwa.
- Jeśli w czasie pracy musi korzystać z drabiny, podestów, schodków, platformy roboczej musi pamiętać, aby były one sprawne technicznie i były ustawiane zgodnie z przepisami.
- Prace na wysokości należy wykonywać tak, by nie przeszkadzać pozostałym pracownikom.
- W razie konieczności opuszczenia stanowiska pracy pracownik powinien sprawdzić, czy pozostawione narzędzia pracy nie stworzą zagrożeń dla innych pracowników.
- W razie wątpliwości w zakresie wykonania zadania, pracownik powinien zwrócić

się do przełożonego o szczegółowe instrukcje. Pracę może podjąć ponownie po usunięciu wątpliwości.

Pracownikowi nie wolno:

- stosować niebezpiecznych metod pracy, stwarzać zagrożenia dla siebie czy otoczenia,
- nie stosowania się do szczegółowych instrukcji i zaleceń przełożonych,
- stosowania niewłaściwych metod pracy lub pracować bez nakazanych ochron osobistych,
- korzystać z niesprawnych technicznie drabin, podestów, schodków itp.
- wykorzystywać do pracy niewłaściwych, niesprawnych narzędzi i sprzętu.
- wykonywać pracę podczas burzy, silnych wiatrów czy innych zagrożeniach,
- wykonywać pracę na wysokości: na drabinie, podeście itp. przy złym samopoczuciu. Należy zgłosić niedyspozycję przełożonemu, który zadecyduje o dalszym przebiegu pracy,
- używania niewłaściwych płynów do mycia - rozpuszczalniki, benzyny itp.,
- dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy jakichkolwiek postronnych osób,
- przeszkadzać innym w pracy lub tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu przeciwpożarowego i wyłączników prądu elektrycznego,
- pozostawiania po zakończonej pracy bałaganu, zużytych szmat, mokrych podłóg itp.

4. PO ZAKOŃCZENIU PRACY NALEŻY:

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

Uwagi dodatkowe:

Pracownik myjący okna wewnątrz pomieszczeń winien:

- w razie wątpliwości co do prawidłowości swoich działań, powinien zwrócić się o dodatkowe wskazówki do bezpośredniego przełożonego.

Wszystkie okoliczności mogące zagrozić bezpieczeństwu obsługującego bądź osobom postronnym zobowiązują pracownika do zgłaszania o nich przełożonemu. W przypadku znalezienia się w bezpośrednim niebezpieczeństwie na skutek nieprzestrzegania przez zakład zasad bhp pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia, nie może jednak odmówić podjęcia innej równorzędnej pracy, gdy niezwłoczne usunięcie zagrożeń przy poprzednio wykonywanej pracy nie jest możliwe.