

## Ściągawka nr 1

### **ZACZNIJMY OD POWTÓRKI**

Każdy sportowiec przygotowujący się do startu w zawodach, w trakcie cyklu przygotowań wykonuje szereg powtórzeń wcześniej opracowanych ćwiczeń. W ramach cyklu ściągawek przygotowujących naszych Bezpiecznych Olimpijczyków zamieszczamy pierwsze informacje, które każdy z nas powinien z nich korzystać w pracy i ... wykorzystać w behapowskiej rywalizacji. Oto podstawowe pojęcia i definicje z obszaru bezpieczeństwa pracy:

**BEZPIECZEŃSTWO PRACY** - to stan warunków i organizacji oraz zachowań pracownika zapewniających wymagany poziom ochrony ich zdrowia i życia przed zagrożeniami procesu pracy

**HIGIENA PRACY** - kształtowanie warunków i środowiska pracy w sposób zapewniający zachowanie zdrowia

**STANOWISKO PRACY** - jest to przestrzeń pracy, wraz z wyposażeniem w środki i przedmioty pracy, w której pracownik lub zespół pracowników wykonuje pracę

**ŚRODOWISKO PRACY** - tworzą je warunki środowiska materialnego (określonego czynnikami fizycznymi, chemicznymi i biologicznymi), w których odbywa się proces pracy

**ZAGROŻENIA ZNACZĄCE** - zagrożenie mogące spowodować poważne i nieodwracalne uszkodzenie zdrowia lub śmierć, występujące w szczególności podczas wykonywania prac szczególnie niebezpiecznych lub w sytuacjach poważnych awarii

**Czynnik szkodliwy** - czynnik, którego oddziaływanie na pracującego prowadzi lub może prowadzić do schorzenia

**Czynnik niebezpieczny** - czynnik, którego oddziaływanie na pracującego prowadzi lub może prowadzić do urazu

**Czynnik uciążliwy** - czynnik, którego oddziaływanie na pracującego może spowodować złe samopoczucie lub nadmierne zmęczenie nie powodując jednak trwałego pogorszenia stanu zdrowia

**Narażenie (ekspozycja)** - podleganie oddziaływaniu czynników niebezpiecznych, szkodliwych lub uciążliwych związane z wykonywaniem pracy

**Środki ochrony indywidualnej** - środki przeznaczone do ochrony człowieka przed niebezpiecznymi i szkodliwymi czynnikami występującymi pojedynczo lub łącznie w środowisku pracy. Do środków ochrony indywidualnej zalicza się odzież ochronną oraz środki ochrony: kończyn dolnych i górnych, głowy, twarzy i oczu, układu oddechowego, słuchu, sprzęt chroniący przed upadkiem pracownika z wysokości oraz środki izolujące cały organizm

**Środki ochrony zbiorowej** - środki przeznaczone do jednoczesnej ochrony grupy ludzi, w tym i pojedynczych osób, przed niebezpiecznymi i szkodliwymi czynnikami występującymi pojedynczo lub łącznie w środowisku pracy, będące rozwiązaniami technicznymi stosowanymi w pomieszczeniach pracy, maszynach i innych urządzeniach.

## Urządzenia ochronne

Osłony lub takie urządzenia, które spełniają jedną lub więcej z niżej wymienionych funkcji:

- zapobiegają dostępowi do stref niebezpiecznych,
- powstrzymują ruchy elementów niebezpiecznych, zanim pracownik znajdzie się w strefie niebezpiecznej,
- nie pozwalają na włączenie ruchu elementów niebezpiecznych, jeśli pracownik znajduje się w strefie niebezpiecznej,
- zapobiegają naruszeniu normalnych warunków pracy maszyn i innych urządzeń technicznych,
- nie pozwalają na uaktywnienie innych czynników niebezpiecznych lub szkodliwych

**RYZYSKO** - jest funkcją PRAWDOPODOBIENSTWA urazu lub pogorszenia stanu zdrowia i CIĘŻKOŚCI urazu lub pogorszenia stanu zdrowia

**HAŁAS** - hałasem przyjęto określać wszelkie niepożądane, nieprzyjemne, dokuczliwe, uciążliwe lub szkodliwe drgania ośrodka sprężystego, oddziałujące za pośrednictwem powietrza na narząd słuchu i inne zmysły oraz elementy organizmu człowieka.

**Hałas ustalony** - hałas, którego poziom dźwięku A w określonym miejscu, zmierzony przy włączonej charakterystyce dynamicznej miernika S zmienia się nie więcej niż o 5 dB.

**Hałas nieustalony** - hałas, którego poziom dźwięku A w określonym miejscu, zmierzony przy włączonej charakterystyce dynamicznej miernika S zmienia się więcej niż o 5 dB.

**Hałas impulsowy** - hałas, w którym występuje jedno lub kilka zdarzeń dźwiękowych o czasie trwania mniejszym niż 1 s.

**Najwyższe dopuszczalne stężenie (NDS)** - wartość średnia ważona stężenia, którego oddziaływanie na pracownika w ciągu 8-godzinnego dobowego i przeciętnego tygodniowego wymiaru czasu pracy, określonego w kodeksie pracy, przez okres jego aktywności zawodowej nie powinno spowodować ujemnych zmian w jego stanie zdrowia oraz w stanie zdrowia jego przyszłych pokoleń

**Najwyższe dopuszczalne stężenie chwilowe (NDSCh)** - wartość średnia stężenia, które nie powinno spowodować ujemnych zmian w stanie zdrowia pracownika, jeżeli występuje w środowisku pracy nie dłużej niż 15 minut i nie częściej niż 2 razy w czasie zmiany roboczej, w odstępie czasu nie krótszym niż 1 godzina

**Najwyższe dopuszczalne stężenia pułapowe (NDSP)** - wartości, które ze względu na zagrożenie zdrowia lub życia pracownika nie może być w środowisku pracy przekroczone w żadnym momencie

**Odpady** - to każda substancja lub przedmiot, dla której upłynął już termin przydatności do właściwego użycia, nie odpowiadająca wymaganiom jakościowym, substancje lub przedmioty, dla których posiadacz nie znajduje dalszego użytkowania, opakowania i pojemniki – powstałe m.in. w związku z prowadzeniem badań i doświadczeń naukowych w zakresie medycyny, udzielaniem świadczeń zdrowotnych – niemożliwe do odzysku lub powtórnego użycia

**DRGANIA MECHANICZNE /WIBRACJA/** - drgania lub wstrząsy przekazywane do organizmu człowieka przez części ciała mające bezpośredni kontakt z drgającym obiektem; jako czynnik szkodliwy dla zdrowia w środowisku pracy występują w postaci drgań miejscowych albo drgań ogólnych

**DRGANIA MIEJSCOWE** - drgania mechaniczne działające na organizm człowieka i przenoszone bezpośrednio przez kończyny górne

**DRGANIA OGÓLNE** - drgania mechaniczne o ogólnym działaniu na organizm człowieka, przekazywane do organizmu jako całości przez stopy lub części tułowia, w szczególności miednicę lub plecy