

Podręcznik bezpieczeństwa  
-zakłady przetwórstwa rybnego

WSTĘP

Stowarzyszenie Przedsiębiorstw Przemysłu Morskiego (Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi – SFS) kładzie duży nacisk na to, aby przedsiębiorstwa członkowskie stosowały się do zasad BHP. Przewodnim celem Stowarzyszenia jest zredukowanie ilości wypadków i nieszczęśliwych zdarzeń w tej gałęzi przemysłu, co wykazuje coraz większy udział przedsiębiorstw w niniejszych zadaniach.

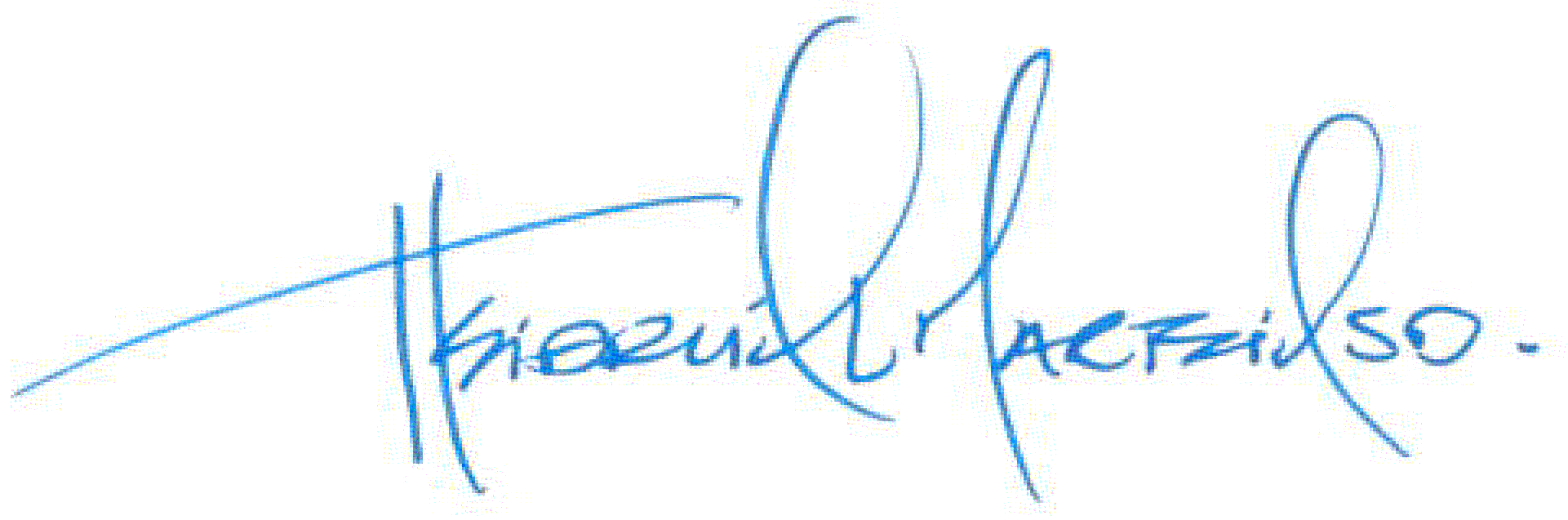
Aby determinację zamienić w czyny, zagwarantować bezpieczeństwo pracowników w przemyśle morskim oraz zapewnić w niniejszych zadaniach wsparcie przedsiębiorstwom członkowskim, Stowarzyszenie podjęło się opracowania podręcznika podkreślającego znaczenie zasad BHP w przetwórstwie rybnym.

Powołano zespół pracowniczy składający się z przedstawicieli przedsiębiorstw członkowskich oraz przedstawiciela SFS. Zespół pracowniczy powołał do współpracy doradcę z biura inżynierii „Verkís”, czego efektem było opracowanie Podręcznika bezpieczeństwa przez zespół specjalistów ds. bezpieczeństwa z ramienia SFS we współpracy z „Verkís”.

Zagadnienia Podręcznika oparte są na ogólnym materiale dotyczącym kwestii bezpieczeństwa, a także oceny ryzyka i informacji od samych przedsiębiorstw. W związku z powyższą pracą zwrócono się do wielu podmiotów o pomoc, takich jak Samorka, Landsnet, Orkuveita Reykjavíkur, RARIK, Instytut Ochrony Środowiska „Umhverfisstofnun”, Czerwony Krzyż w Islandii i in. Dziękujemy powyższym podmiotom za udzielenie zgody na wykorzystanie ich materiałów.

Większa część Podręcznika traktuje o bezpieczeństwie w przetwórstwie rybnym i produktów morskich, jednakże treść Podręcznika będzie przydatna także pozostałym przedsiębiorstwom członkowskim SFS. Zamysłem niniejszego Podręcznika bezpieczeństwa jest to, aby stał się dokumentem referencyjnym dla pracowników odpowiedzialnych za bezpieczeństwo. Treść Podręcznika może być przydatna zarówno w opracowaniu własnego podręcznika danego przedsiębiorstwa lub innych materiałów szkoleniowych, do których dane przedsiębiorstwo może w zależności od okoliczności dodać materiał odpowiadający charakterystyce ich działalności.

Stowarzyszenie Przedsiębiorstw Przemysłu Morskiego żywi głęboką nadzieję, że niniejszy podręcznik przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa, zdrowia oraz zasad BHP w niniejszej gałęzi przemysłu.

Reykjavík, 23 stycznia 2018 r.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dyrektor Stowarzyszenia Przedsiębiorstw Przemysłu Morskiego

Heiðrún Lind Marteinsdóttir

**Spis treści**

[WSTĘP ii](#_Toc30082273)

[1 BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY 1](#_Toc30082274)

[1.1 Polityka BHP firmy {nazwa przedsiębiorstwa} 1](#_Toc30082275)

[1.2 Kultura bezpieczeństwa, świadomość na temat bezpieczeństwa oraz bezpieczne postępowanie 1](#_Toc30082276)

[1.3 Odpowiedzialność, organizacja oraz struktura 1](#_Toc30082277)

[1.4 Ocena ryzyka 3](#_Toc30082278)

[1.5 Szkolenie i kurs wprowadzający 3](#_Toc30082279)

[2 BEZPIECZEŃSTWO I ŚRODOWISKO PRACY 7](#_Toc30082284)

[2.1 Przepisy bezpieczeństwa 8](#_Toc30082288)

[2.2 Środki ochrony indywidualnej 8](#_Toc30082289)

[2.3 Urządzenia awaryjne 9](#_Toc30082290)

[2.4 Znaki bezpieczeństwa i ochrony zdrowia 9](#_Toc30082291)

[2.5 Kontrola dostępu 10](#_Toc30082292)

[2.6 Zachowanie porządku i czystości 10](#_Toc30082293)

[2.7 Budynki zakładowe i teren pracy 11](#_Toc30082295)

[2.8 Usuwanie i segregacja odpadów 11](#_Toc30082296)

[3 ZDROWIE 12](#_Toc30082297)

[3.1 Zdrowie psychiczne i społeczne 12](#_Toc30082298)

[3.2 Zdrowie fizyczne 14](#_Toc30082302)

[4 WYPADEK PRZY PRACY 21](#_Toc30082313)

[4.1 Przyczyny 21](#_Toc30082314)

[4.2 Jak postępować na pierwszym etapie 21](#_Toc30082315)

[4.3 Pierwsza pomoc 22](#_Toc30082316)

[4.4 Klasyfikacja, rejestracja oraz zgłoszenia wypadków, nieszczęśliwych zdarzeń i innych incydentów. 24](#_Toc30082317)

[5 CZYNNIKI RYZYKA I PROCEDURY 26](#_Toc30082321)

[5.1 Informacje ogólne 26](#_Toc30082322)

[5.2 Poruszanie się pojazdami 26](#_Toc30082323)

[5.3 Prowadzenie i obsługa windy budowlanej/kosza podnośnikowego/podnośnika 27](#_Toc30082324)

[5.4 Prowadzenie i obsługa wózków widłowych 28](#_Toc30082325)

[5.5 Mokre i śliskie podłogi 29](#_Toc30082326)

[5.6 Spadające przedmioty 29](#_Toc30082327)

[5.7 Maszyny przetwórstwa rybnego 30](#_Toc30082328)

[5.8 Hałas 31](#_Toc30082330)

[5.9 Gorąca powierzchnia, woda i para 32](#_Toc30082331)

[5.10 Urządzenia wyciągowe i podnośnikowe 32](#_Toc30082332)

[5.11 Noże 33](#_Toc30082333)

[5.12 Wysokość 34](#_Toc30082334)

[5.13 Substancje niebezpieczne 35](#_Toc30082338)

[5.14 Temperatura powietrza 39](#_Toc30082344)

[5.15 Zimne powietrze 39](#_Toc30082345)

[5.16 Zamknięte pomieszczenia 41](#_Toc30082347)

[5.17 Rozładunek 41](#_Toc30082348)

[5.18 Posiłki (kuchnia i kantyna) 43](#_Toc30082350)

[5.19 Piętrzenie 43](#_Toc30082351)

[5.20 Komputery (praca biurowa) 44](#_Toc30082352)

[5.21 Naprawy i konserwacja 45](#_Toc30082356)

[5.22 Mycie i czyszczenie 46](#_Toc30082358)

[5.23 Workowanie w fabryce mączki 46](#_Toc30082359)

[6 POSTĘPOWANIE W PRZYPADKACH AWARYJNYCH 48](#_Toc30082360)

[6.1 Pożar i ochrona przeciwpożarowa 48](#_Toc30082361)

[6.2 Drogi ewakuacyjne – Plan ewakuacji 49](#_Toc30082363)

[6.3 Katastrofy naturalne (erupcja wulkanu, trzęsienie ziemi, lawina) 49](#_Toc30082364)

[6.4 Wypadki na skutek emisji substancji 51](#_Toc30082367)

[6.5 Działania mające na celu zagrożenie 51](#_Toc30082368)

[7 RÓŻNE INFORMACJE 52](#_Toc30082369)

[7.1 Różni łącznicy 52](#_Toc30082370)

[7.2 Polityka bezpieczeństwa i zdrowia – przykład 53](#_Toc30082371)

[7.3 Struktura procedury – przykład 54](#_Toc30082372)

[7.4 Struktura opisu zadania – przykład 55](#_Toc30082376)

[7.5 Przepisy bezpieczeństwa – przykłady 56](#_Toc30082380)

[7.6 Uproszczona ocena ryzyka – Zatrzymaj się 59](#_Toc30082384)

[7.7 Ocena ryzyka – przykładowa skala i normy 61](#_Toc30082385)

[7.8 Ocena ryzyka – przykładowa wypełniona matryca 62](#_Toc30082386)

[7.9 Lista kontrolna dla pracy w pomieszczeniu zamkniętym (rozporządzenie nr 429/1995) 63](#_Toc30082387)

[7.10 Przykładowe karty charakterystyki 64](#_Toc30082388)

[7.11 Plan czystości – przykłady **Error! Bookmark not defined.**](#_Toc30082389)

Niniejszy materiał opracowany jest w taki sposób, aby przedsiębiorstwa mogły z niego korzystać w bezpośredni sposób lub dodać do niego właściwy dla siebie materiał (zielona treść).

# BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

## Polityka BHP firmy {nazwa przedsiębiorstwa}

{przykład:

(Nazwa przedsiębiorstwa) dokłada wszelkich starań, aby zwiększyć świadomość pracowników na temat bezpieczeństwa oraz aby zredukować ilość wypadków w miejscu pracy poprzez:

* Systematyczne szkolenia, instrukcje oraz dyskusje organizowane przez kadrę kierowniczą.
* Odpowiednie przystosowanie zakładu oraz jak najbezpieczniejsze warunki pracy.
* Zrozumiałe procedury pracy oraz odpowiednie wyposażenie bezpieczeństwa.
* Motywację i monitorowanie stosowania bezpiecznych procedur pracy oraz używania wyposażenia bezpieczeństwa.

Niniejszą treść należy dostosować lub zmienić na politykę danego przedsiębiorstwa. Przykładowa polityka, zob. [rozdział 7.2](#_Öryggis_og_heilbrigðisstefna)}

## Kultura bezpieczeństwa, świadomość na temat bezpieczeństwa oraz bezpieczne postępowanie

Kultura bezpieczeństwa w przedsiębiorstwie opiera się na różnych czynnikach bezpieczeństwa, zdrowia i BHP, m.in. na wspólnych wartościach i podejściu pracowników danego przedsiębiorstwa. W procesie tworzenia silnej kultury bezpieczeństwa, sposób zarządzania i podejście kadry kierowniczej ma ogromne znaczenie. Komunikat musi być zrozumiały, a pracownicy muszą wiedzieć, jakie stawia się wobec nich oczekiwania. Pracownicy muszą mieć właściwe zrozumienie czynników ryzyka zawodowego, a nieodzownym czynnikiem działalności przedsiębiorstwa powinna być także ciągła dyskusja na temat spraw BHP. Oznaką właściwej kultury bezpieczeństwa jest aktywność i udzielanie się wszystkich pracowników, pozytywne stosunki interpersonalne oraz troska o pracowników.

Świadomość kwestii bezpieczeństwa to zdawanie sobie sprawy z ryzyka w środowisku pracy, zarówno własnym, jak i innych pracowników. Przejawia się m.in. w zawiadamianiu o wystąpieniu niebezpiecznych sytuacji oraz informowaniu innych o zbliżającym się zagrożeniu czy niebezpiecznych procedurach oraz instruowaniu na temat bezpiecznych metod pracy i in.

Bezpieczne postępowanie polega na stosowaniu się do poleceń i przepisów dotyczących bezpieczeństwa w miejscu pracy, a ponadto na byciu dla innych wzorem i przykładem oraz pokazywaniu zdecydowanej woli zwiększania bezpieczeństwa w miejscu pracy.

{tutaj można opisać sposób zaangażowania się kadry kierowniczej w powyższych kwestiach w danym przedsiębiorstwie}

## Odpowiedzialność, organizacja oraz struktura

Ustawa o warunkach, higienie i bezpieczeństwie w miejscu pracy (nr 46/1980) przewiduje odpowiedzialność oraz rolę pracodawcy, kierownictwa oraz pracowników.

Odpowiedzialność za bezpieczeństwo w miejscu pracy to wspólne zadanie kadry kierowniczej i pracowniczej.

W kwestiach odpowiedzialności pracodawcy jest zapewnienie możliwie najlepszego bezpieczeństwa, odpowiednich warunków oraz higieny w miejscu pracy. Do powyższych należy m.in. zapewnienie:

* Bezpiecznych procedur pracy oraz bezpiecznego wyposażenia.
* Szkolenie pracowników na temat metod pracy oraz używania wyposażenia bezpieczeństwa.
* Instruowania pracowników na temat ryzyka wypadku i zachorowań będących skutkiem wykonywanej pracy.

Kierownik, jako przedstawiciel pracodawcy, powinien dopilnować, aby:

* Wszelkie wyposażenie było sprawne oraz aby w miejscu pracy będącym pod jego nadzorem panowała bezpieczna organizacja.
* Stosowano się do bezpiecznych procedur oraz aby pracownicy używali odpowiedniego wyposażenia bezpieczeństwa.

Pracownik:

* Powinien brać udział we współpracy mającej na celu zwiększenie bezpieczeństwa i poprawę warunków oraz higieny w miejscu pracy.
* Powinien w trybie natychmiastowym zawiadomić kierownika ds. bezpieczeństwa, przedstawiciela ds. bezpieczeństwa, kierownika działu lub pracodawcę, gdy tylko zauważy usterki lub anomalie mogące przyczynić się do ograniczenia bezpieczeństwa lub negatywnie wpłynąć na warunki i higienę, których sam nie jest w stanie udoskonalić.

Funkcję przedstawicieli kontroli pracy, zwykle zwanych **przedstawicielami ds. bezpieczeństwa**, pełnią kierownicy ds. bezpieczeństwa powołani przez przedsiębiorstwo oraz mężowie zaufania ds. bezpieczeństwa wybrani przez pracowników.

* Sprawują oni nadzór nad zadaniami dotyczącymi warunków, higieny oraz bezpieczeństwa w miejscu pracy
* oraz mają za zadanie sprawdzić, czy warunki pracowników są odpowiednie oraz czy organizacja środowiska pracy jest bezpieczna, zgodnie z przepisami prawnymi i przepisami bezpieczeństwa przedsiębiorstwa.
* Są przodownikami w pracy, dają innym przykład, a także zgłaszają uwagi na temat usprawnień lub sami dokonują tychże usprawnień.
* Wraz z kierownikami i innymi pracownikami biorą udział w dokonywaniu **oceny ryzyka pracy** we wszystkich pracach wewnątrzzakładowych.

{W naszym przedsiębiorstwie .....

tutaj dodatkowo zamieszcza się opis organizacji danego przedsiębiorstwa, tj. strukturę oraz wybory przedstawiciela ds. kontroli pracy (mężowie zaufania ds. bezpieczeństwa oraz kierownicy ds. bezpieczeństwa), informacje na temat komisji ds. bezpieczeństwa oraz innych osób sprawujących obowiązki w tej dziedzinie, takich jak kierownik ds. bezpieczeństwa czy kierownicy działu. Sposób wypełnienia roli kierowników w niniejszej dziedzinie. Należy wyszczególnić wszelkie zadania wykonywane przez przedsiębiorstwo, dane osobowe można wyszczególnić w innym miejscu. Należy opisać zadania tych osób, np. strategię, szkolenie, przyuczanie, kontrolę, zebrania i in.

Pouczenie: W przedsiębiorstwach zatrudniających mniej niż 10 pracowników za zadania związane z kontrolą pracy odpowiada przedstawiciel przedsiębiorstwa, który może także powołać inną osobę do tych zadań. W przedsiębiorstwach zatrudniających 10–49 pracowników należy wyznaczyć kierownika ds. bezpieczeństwa, natomiast pracownicy wybierają męża zaufania ds. bezpieczeństwa. W przedsiębiorstwach zatrudniających 50 lub więcej pracowników należy wyznaczyć dwóch kierowników ds. bezpieczeństwa oraz wybrać dwóch mężów zaufania ds. bezpieczeństwa. Cztery powyższe osoby tworzą komisję ds. bezpieczeństwa, którą powołuje się w przedsiębiorstwach liczących więcej pracowników. Komisja zbiera się zwykle 4 razy w roku, natomiast kadencję przedstawicieli przedłuża się co dwa lata.}

## Ocena ryzyka

W życiu codziennym ciągle dokonujemy nieformalnej oceny ryzyka. Oceniamy stopień ryzyka w ruchu drogowym, kwestiach finansowych, stosunkach interpersonalnych i in.

W środowisku pracy jesteśmy **zobowiązani** do dokonywania formalnej oceny ryzyka dotyczącej wszelkich zadań, a także podejmowania środków mających na celu zapobieganie stratom.

Ocena ryzyka zadań polega na:

* analizie czynników ryzyka występujących w środowisku pracy pracowników,
* ocenie możliwości uszczerbku na fizycznym, psychicznym lub społecznym zdrowiu pracowników,
* prowadzeniu rejestru środków prewencyjnych,
* dopilnowaniu, aby je zastosować w praktyce.

Ocenę ryzyka opracowuje się pisemnie, a jej rezultaty zapisuje się w planie działania. Bardzo ważne jest ciągłe poszukiwanie sposobów udoskonaleń oraz stałe wprowadzanie usprawnień obniżających ryzyko wypadków i uszczerbku na zdrowiu.

Ocenę ryzyka opracowują przedstawiciele ds. bezpieczeństwa oraz pracownicy pod nadzorem kierowników.

**„Zatrzymaj się”** to uproszczona metodologia oceny ryzyka przydatna dla pracowników, zanim rozpoczną wykonywanie zadania.

Zanim pracownicy rozpoczną wykonywanie zadania, powinni:

* Przemyśleć zadanie (rozważyć wszelkie aspekty zadania oraz sposób zapewnienia bezpieczeństwa).
* Przeanalizować niebezpieczeństwo oraz ocenić ryzyko (rozważyć wszelkie zagrożenia oraz ocenić możliwe szkody wynikające z niego).
* Podjąć środki bezpieczeństwa (sprecyzować środki mogące zniwelować i zapobiec powstaniu szkody).
* Wykonać zadanie w bezpieczny sposób.
* Zastosować środki ostrożności, które znajdują się w [rozdziale 7](#_Einfalt_áhættumat_-).

{Jak dokonać oceny ryzyka oraz kto może ją przeprowadzić.}

## Szkolenie i kurs wprowadzający

Wszyscy pracownicy przedsiębiorstwa przechodzą odpowiednie szkolenie i kurs wprowadzający na temat wszystkich aspektów związanych z bezpieczeństwem, zdrowiem oraz BHP w odniesieniu do swoich obowiązków zawodowych, w szczególności dotyczy to nowych oraz młodocianych i zagranicznych pracowników.

Zleceniobiorcy wykonujący zlecenia dla przedsiębiorstwa oraz goście otrzymują odpowiednie informacje przed wejściem na teren zakładu.

### Nowi pracownicy (islandzcy/zagraniczni)

Nowi pracownicy przechodzą specjalny kurs wprowadzający na temat najważniejszych kwestii w przedsiębiorstwie dotyczących bezpieczeństwa, zdrowia i środowiska pracy. Przedstawia się im m.in. treść Podręcznika bezpieczeństwa, a w szczególności aspekty dotyczące zadań, które mają wykonywać.

Nowi pracownicy każdorazowo podporządkowują się instrukcji doświadczonych pracowników, aż do uzyskania stosownych umiejętności.

Muszą przede wszystkich zapoznać się z:

* Przepisami bezpieczeństwa i instrukcjami.
* Treścią i sposobem przeprowadzania oceny ryzyka.
* Środkami ochrony indywidualnej: Odzieżą ochronną, wyposażeniem bezpieczeństwa i urządzeniami bezpieczeństwa.
* Postępowaniem w sytuacji wypadku.
* Przepisami na temat zawiadamiania o zdarzeniach, tj. nieszczęśliwych zdarzeniach lub wypadkach.
* Planem ewakuacji i miejscem zbiórki.
* Postępowaniem na wypadek pożaru lub wycieku amoniaku.
* Obsługą materiałów szkodliwych.

W razie wątpliwości należy zwrócić się do przełożonego, kierownika ds. bezpieczeństwa lub przedstawiciela ds. bezpieczeństwa.

### Pracownicy młodociani

Wszyscy pracownicy młodociani rozpoczynający pracę w przedsiębiorstwie są pod nadzorem opiekuna odpowiedzialnego za przyuczenie ich w kwestiach obowiązków zawodowych oraz zapoznania ich z aspektami dotyczącymi bezpieczeństwa, zdrowia i środowiska pracy. Przydatne informacje na temat pracy nieletnich i młodocianych znajdują się na stronie głównej [Inspektoratu Kontroli Pracy.](http://www.vinnueftirlit.is/vinnuvernd/vinna-barna-og-unglinga/)

Zadaniami opiekunów w odniesieniu do ich obowiązków w pracy z pracownikami młodocianymi są w szczególności:

* W organizacji pracy biorą pod uwagę ocenę ryzyka.
* Dokonują oceny zdolności i umiejętności początkujących pracowników oraz przydzielają im zadania zgodnie z tą oceną.
* Uważnie obserwują pracownika, aż do osiągnięcia przez niego wystarczających umiejętności.
* Pokazują i przedstawiają pracownikowi właściwe metody pracy.
* Słuchają pracownika i motywują go oraz udzielają mu pochwały za dobrze wykonane zadanie.
* Informują i uświadamiają pracownika młodocianego na temat odpowiednich praktyk zakładowych, bezpieczeństwa oraz postępowania w sytuacjach awaryjnych.
* Pamiętają o tym, że pracownicy młodociani są bardziej narażeni niż inni pracownicy na niebezpieczeństwo wypadku.
* Są świadomi przepisów szczególnych dotyczących czasu pracy pracowników młodocianych zgodnie z [rozporządzeniem nr 426/1999](https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/felagsmalaraduneyti/nr/1421).
* Dają przykład i pamiętają o tym, że odpowiadają za pracę pracownika młodocianego.

Pracownicy młodociani muszą zdawać sobie sprawę z poniższych obowiązków w swojej pracy:

* Stosowanie się do przepisów, oznakowań i instrukcji {przedsiębiorstwa}.
* Utrzymywanie ładu i porządku oraz odkładanie wszystkiego na swoje miejsce po użytkowaniu.
* Powiadamianie o awarii urządzeń lub niebezpiecznych sytuacjach.
* Powiadamianie o złym stanie fizycznym lub psychicznym swojej osoby lub innych pracowników.
* W przedsiębiorstwie nie toleruje się mobbingu.
* Zabronionie jest używanie maszyn budowlanych do transportu ludzi.
* Stosowanie środków ochrony indywidualnej.
* Dopytywanie się w razie niepewności.
* Zawiadamianie kierownika działu lub przedstawiciela ds. bezpieczeństwa o wszelkich nieszczęśliwych zdarzeniach, wypadkach oraz niebezpiecznych przypadkach.

### Zleceniobiorcy

Praca zleceniobiorców na terenie zakładu uzależniona jest od zezwolenia na wykonanie zlecenia {oraz przeprowadzenia oceny ryzyka}.

Zleceniobiorców i pracowników zakładu obowiązują takie same przepisy bezpieczeństwa, np. odnośnie:

* Kontroli i konserwacji wyposażenia.
* Użytkowania telefonów komórkowych na terenie pracy, m.in. podczas prowadzenia pojazdów, maszyn budowlanych czy obsługi maszyn.
* Obchodzenia się z substancjami i ich usuwania.
* Oznakowania i oddzielenia terenu pracy.
* Użytkowania środków ochrony indywidualnej.
* Rozmieszczenia stanowisk pracy.
* Zachowania porządku i czystości.
* Montażu środków ochrony przed upadkiem.
* Metod pracy.

Zleceniobiorcy powinni:

* Posiadać pisemną umowę o dzieło.
* Posiadać obowiązkowe ubezpieczenie dla swoich pracowników.
* Powiadomić zleceniodawców o wystąpieniu jakichkolwiek nieszczęśliwych zdarzeń, wypadków, a ponadto powiadomić o takich przypadkach odpowiednie organy władzy.

Przygotowanie i komunikacja to podstawa.

Zleceniobiorcy powinni zapoznać się z:

* Rozmieszczeniem i obsługą sprzętu gaśniczego.
* Rozmieszczeniem środków pierwszej pomocy.
* Postępowaniem w wypadkach i sytuacjach awaryjnych (rozdziały [4](#_VINNUSLYS) i [6](#_VIÐBRÖGÐ_Í_NEYÐ)).
* Przepisami bezpieczeństwa i planem ewakuacji zakładu pracy.

### Goście

Goście nie przebywają na terenie zakładu bez opiekuna lub bez wiedzy kierownika danego terenu pracy.

Goście powinni:

* Przestrzegać regulaminu pracy i przepisów bezpieczeństwa danego terenu pracy.
* Każdorazowo przebywać z kierownikiem lub opiekunem danego terenu pracy.

Kierownik terenu pracy lub opiekun:

* Organizuje wizytę i zapewnia środki ochrony indywidualnej, czyli:
  + Kamizelkę o szczególnej widoczności.
  + Kask ochronny w miejscach, gdzie występuje niebezpieczeństwo obrażeń głowy.
  + Obuwie ochronne (jeżeli wg opiekuna jest konieczne).
  + Inne środki ochrony indywidualnej w zależności od sytuacji.
* Zapoznaje gości z przepisami bezpieczeństwa danego terenu pracy, m.in.:
  + Główne zagrożenia.
  + Niezbędne wyposażenie bezpieczeństwa oraz środki ochrony indywidualnej.
  + Przepisy dotyczące ruchu pojazdów oraz drogi dla pieszych.
  + Regulamin pracy i zachowania.
* Może odmówić dostępu, jeżeli w jego ocenie panują niebezpieczne warunki.

{umieścić szczególne przepisy przedsiębiorstwa}

# BEZPIECZEŃSTWO I ŚRODOWISKO PRACY

### Przepisy bezpieczeństwa i instrukcje

Przepisy bezpieczeństwa opierają się na ocenie ryzyka, przepisach prawnych oraz rozporządzeniach w kwestiach dotyczących m.in.:

* Oceny ryzyka polegającej na analizie i ocenie zagrożeń mogących wystąpić w trakcie wykonywania danego zadania oraz środków zapobiegających.
* Postępowania w sytuacjach awaryjnych.
* Użytkowania środków ochrony indywidualnej oraz wyposażenia bezpieczeństwa.
* Regulaminu pracy i zachowania w miejscu pracy.

Procedury pracy i wykonywania poszczególnych zadań muszą być każdorazowo zgodne z przepisami bezpieczeństwa.

### Czy Twoje środowisko pracy nie stanowi zagrożenia?

Kierownicy zobowiązani są dopilnować, aby dla każdego zadania istniały odpowiednie procedury lub listy kontrolne, takie jak ocena ryzyka oraz stosowne wyposażenie, opisujące sposób wykonywania zadania przy zachowaniu jak największego bezpieczeństwa.

Pracownicy zobowiązani są do przyswojenia sobie tych informacji, przestrzegania ich oraz używania właściwego wyposażenia.

Przed rozpoczęciem wykonywania zadania musimy każdorazowo:

* Dokonać oceny ryzyka (zatrzymać się).
* Zapoznać się z instrukcjami bezpieczeństwa przed rozpoczęciem pracy.
* Używać środków ochrony indywidualnej.
* Zapoznać się z rozmieszczeniem wyposażenia awaryjnego w miejscu pracy oraz upewnić się, czy drogi ewakuacyjne nie są zablokowane.
* Operować wyłącznie wyposażeniem, maszynami, urządzeniami, na których się znamy i na które mamy uprawnienia.
* Upewnić się, czy wyposażenie, z którego korzystamy, jest sprawne.
* Zapewnić dobre warunki pracy, odpowiednie oświetlenie oraz bezpieczną wentylację powietrza.

Wykonujmy zadania w bezpieczny sposób.

### Szkolenie i kurs wprowadzający

Pracownikom i innym osobom znajdującym się na terenie zakładu przedstawia się obowiązujące przepisy bezpieczeństwa, bezpieczne procedury pracy oraz rozmieszczenie i stosowanie wyposażenia bezpieczeństwa, ochronnego czy awaryjnego.

{Opis kursów wprowadzających w przedsiębiorstwie: kurs dla nowozatrudnionych pracowników, regularne szkolenia dla pracowników na temat bezpieczeństwa lub innych kwestii związanych z pracą, kurs pierwszej pomocy, kurs dla przedstawicieli i kierowników ds. bezpieczeństwa i in.}

## Przepisy bezpieczeństwa

W każdym przedsiębiorstwie obowiązują pisane lub niepisane zasady bezpieczeństwa. W celu upewnienia się, czy wszyscy pracownicy zapoznali się i przestrzegają zasad bezpieczeństwa, zasady należy opracować w formie pisemnej i przedstawić je pracownikom.

{W tym rozdziale przedsiębiorstwo umieszcza swoje własne zasady bezpieczeństwa. W poniższych rozdziałach znajdują się ogólne przepisy bezpieczeństwa. Zob. przykładowe przepisy bezpieczeństwa w [rozdziale 7.5](#_Dæmi_um_öryggisreglur)}

## Środki ochrony indywidualnej

Środki ochrony indywidualnej muszą być oznaczone symbolem CE, a instrukcje obsługi muszą być w języku islandzkim.

Na przełożonym spoczywa odpowiedzialność zapoznania pracowników z obowiązkiem stosowania środków ochrony indywidualnej, które zapewnia pracownikom pracodawca. Ponadto obowiązkiem pracownika jest stosowanie środków ochrony indywidualnej w pomieszczeniach wymagających takiego wyposażenia. Absolutnie zabrania się usuwania lub manipulowania przy osłonach bezpieczeństwa maszyn obsługiwanych przez pracowników.

Ocena ryzyka obejmuje środki ochrony indywidualnej wymagane na danym terenie pracy lub przy wykonywaniu danego zadania. Należy każdorazowo używać środków ochrony indywidualnej oraz wyposażenia ochronnego, tj. odzieży ochronnej oraz środków ochrony indywidualnej, odpowiadających danej sytuacji.

* Na terenie pracy znajdują się oznaczenia wskazujące, jakich środków ochrony indywidualnej należy użyć.
* Na przykład przy rozładunku należy obowiązkowo używać kasku ochronnego, kamizelki o podwyższonej widoczności oraz obuwia ochronnego.
* Na halach produkcyjnych należy używać odzieży ochronnej (fartucha), czepka siatkowego oraz w niektórych przypadkach ochronników słuchu lub okularów ochronnych.
* Pracownicy wykonujący zadania związane z czyszczeniem i myciem powinni mieć na sobie gumowce robocze, odzież ochronną, rękawice oraz ochronniki wzroku.

Środki ochrony indywidualnej, których prawdopodobnie należy używać w pozostałych pomieszczeniach pracy to:

* Kask ochronny.
* Odzież robocza (odzież o podwyższonej widoczności, odzież ochronna).
* Okulary ochronne.
* Rękawice robocze.
* Fartuchy.
* Obuwie ochronne (ze stalowym noskiem).
* Gumowce robocze (ze stalowym noskiem).
* Ochronniki słuchu (przeznaczone do osłony słuchu przed hałasem).
* Maski do oddychania (amoniak, chlor).
* Maski oddechowe na sprężone powietrze.
* Inne środki w zależności od wyników oceny ryzyka oraz przepisów bezpieczeństwa.

## Urządzenia awaryjne

W celu zapewnienia jak najwłaściwszego postępowania w razie nieszczęśliwych zdarzeń lub wypadków środki pierwszej pomocy muszą być dostępne w wyznaczonych miejscach zakładu. Na stanie wyposażenia musi znajdować się przynajmniej apteczka wraz z innym koniecznym wyposażeniem, takim jak płyn do płukania oczu, żel do ran oparzeniowych, defibrylator oraz nosze. Rozmieszczenie wyposażenia oznaczone jest na schematach drogi ewakuacyjnej z budynku. Ponadto należy oznaczyć miejsce fotoluminescyjnymi znakami.

W każdym pojeździe zakładowym powinna znajdować się przynajmniej apteczka ze środkami pierwszej pomocy.

{opis wyposażenia awaryjnego w zakładzie oraz jego rozmieszczenie}

## Znaki bezpieczeństwa i ochrony zdrowia

Teren pracy oznaczony jest odpowiednimi znakami bezpieczeństwa i ochrony zdrowia zgodnie z ÍST EN ISO 7010.

Pracownicy muszą wiedzieć, co one oznaczają, oraz stosować się do nich.

* Znaki nakazu nakazują dane postępowanie np. w kwestii użytkowania środków ochrony indywidualnej.
* Znaki zakazu zakazują zachowania mogącego spowodować zagrożenie.
* Znaki ostrzegawcze ostrzegają przed niebezpieczeństwem.
* Znaki alarmowe informują o rozmieszczeniu dróg awaryjnych, drogi do wyposażenia awaryjnego lub urządzeń ratunkowych.

Przepisy dotyczące stosowania znaków bezpieczeństwa znajdują się w [rozporządzeniu nr 707/1995](http://www.vinnueftirlit.is/media/sem-heyra-undir-vinnuvernd/707_1995.pdf) na stronie [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is).

Przykładowe oznakowania:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Znaki nakazu** | **Znaki zakazu** | **Znaki ostrzegawcze** | **Znaki alarmowe** | |
| **Obowiązek noszenia kasku** | **Wstęp wzbroniony** | **Zagrożenie prądem elektrycznym** | **Droga ewakuacyjna** | **Wąż gaśniczy** |
| **Obowiązek noszenia ochronników wzroku** | **Palenie wzbronione** | **Uwaga! Ruch wózków widłowych** | **Płyn do płukania oczu** | **Przycisk alarmowy** |
| **Obowiązek noszenia rękawic ochronnych** | **Używanie telefonów komórkowych wzbronione** | **Uwaga! Dźwigi** | **Defibrylator** | **Gaśnica** |
| **Obowiązek noszenia ochronników słuchu** | **Zakaz wnoszenia metali** | **Niebezpieczeństwo zgniecenia** | **Apteczka** | **Schody przeciwpożarowe** |

## Kontrola dostępu

W celu zapewnienia jak największego bezpieczeństwa pracowników i produkcji stosuje się kontrolę dostępu na teren pracy zarówno w wewnątrz zakładu, jak i na zewnątrz. Kontrola dostępu ogranicza dostęp niepożądanych osób do wrażliwego terenu pracy oraz służy do wyraźnego podziału terenu produkcji żywności na „czysty” i „brudny”.

Pracownicy mają nieograniczony dostęp do swojego terenu pracy.

Gości wpuszcza się i zaprowadza na teren pracy. Żadnej niepożądanej osobie nie wolno znajdować się na terenie pracy bez nadzoru opiekuna.

Niepotrzebne przemieszczanie się między pomieszczeniami pracy jest niepożądane, gdyż przeszkadza innym i zwiększa niebezpieczeństwo przeniesienia zanieczyszczeń między pomieszczeniami.

Kontrola dostępu do pomieszczeń pracy jest sterowana za pomocą {...dodatkowe informacje o kontroli dostępu w danym przedsiębiorstwie}

## Zachowanie porządku i czystości

Jeden z czynników dobrego samopoczucia i bezpieczeństwa w miejscu pracy to czyste środowisko pracy oraz właściwe utrzymanie porządku. Jeden z najpowszechniejszych wypadków w miejscu pracy to upadek na gładkiej powierzchni. Aby zapobiec takim nieszczęśliwym zdarzeniom musi być utrzymany porządek, a pomieszczenie pracy odpowiednio oddzielone.

Zachowanie odpowiedniego porządku i czystości:

* Przyczynia się do zredukowania ilości nieszczęśliwych zdarzeń i wypadków.
* Sprawia, że miejsce pracy jest przyjemniejsze.
* Motywuje do staranniejszej pracy.
* Przyczynia się do lepszego wykorzystania przestrzeni.

Nieporządek stwarza większe zagrożenie chorobami lub wypadkami.

### Czy w Twoim zakładzie panuje ład i porządek?

* Wszystkie rzeczy powinny mieć wyznaczone miejsce przechowywania.
* Przedmioty odkładamy na swoje miejsce po użyciu.
* Nie przechowujemy rzeczy na podłodze.
* Utrzymujemy czystość i porządek w środowisku pracy.
* Korzystamy z kontenerów na odpady i pojemników recyklingowych.
* Obniżamy ryzyko pożaru przez zminimalizowanie ilości odpadów oraz właściwe usuwanie odpadów.

## Budynki zakładowe i teren pracy

Bezpieczeństwo budynków oraz pomieszczeń pracy można zapewnić na wiele sposobów. Opiekunowie muszą zadbać o:

* Konserwację, która zapewnia, że elementy budynku i zniszczenia pomieszczeń pracy nie powodują szkód (np. luźne płyty, dziury w asfalcie).
* Organizację i rozdzielenie ruchu drogowego od pieszego.
* Kontrolę dostępu (np. brama, ogrodzenie, zamykanie pomieszczeń).
* Regulamin utrzymania porządku.
* Oznakowania terenu pracy (informacyjne i ostrzegawcze).
* Wybór odpowiednich materiałów budowlanych.

Pracownicy:

* Przestrzegają regulaminu utrzymania porządku.
* Każdorazowo poruszają się oznaczonymi drogami dla pieszych.
* Przemieszczają się pojazdami wyłącznie po oznaczonych drogach ruchu pojazdów.
* Zgłaszają miejsca powodujące niebezpieństwo wypadku.

## Usuwanie i segregacja odpadów

W kwestiach segregacji i usuwania ogólnych odpadów i materiałów szkodliwych w związku z działalnością przedsiębiorstwa należy przestrzegać przepisów danej gminy.

Główne kategorie ogólnych odpadów to:

* Papier i tektura
* Plastik og metale
* Odpady organiczne
* Ogólne odpady (niesegregowane)

W wybranych miejscach umieszczone zostały kosze do segregacji odpadów i oczekuje się od pracowników, że będą stosowali się do instrukcji dotyczących segregacji odpadów.

Segregacja odpadów przebiega {...przepisy szczególne przedsiębiorstwa oraz opis sposobu segregacji odpadów}

Należy zapobiegać niebezpieczeństwu, jakie stanowią materiały szkodliwe oraz zapewnić właściwe obchodzenie się z nimi ([rozdział 5.13](#_Hættuleg_efni)).

# ZDROWIE

Zdrowie to jedna z najważniejszych rzeczy w naszym życiu i dlatego należy o nie dbać. Wielu pracowników wykonuje ciężką pracę, co często wiąże się ze znacznym obciążeniem.

Środowisko pracowników musi być nie tylko bezpieczne, ale i zdrowe, ponieważ każdy powinien się dobrze czuć w pracy.

## Zdrowie psychiczne i społeczne

****Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak fizyczne. Ponieważ napięcie psychiczne ma ogromny wpływ zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne, należy szczególnie dbać o nasz psychiczny dobrostan.

#### Co można zrobić?

W razie dużego napięcia dobrze jest:

* Regularnie się ruszać.
* Zapewnić sobie odpowiednio długi sen i odpoczynek.
* Regularnie i zdrowo się odżywiać.
* Zachować spokój w kwestiach, których nie można zmienić. Mieć odwagę na zmianę tego, co można zmienić, oraz rozróżnić zgodnie ze zdrowym rozsądkiem, co można zmienić, a czego nie.
* Otwarcie rozmawiać z innymi o swoim samopoczuciu, a także zasięgać pomocy i wsparcia u zaufanej osoby, np. w rodzinie, wśród kolegów lub pracowników.
* Ograniczyć w stosownych przypadkach negatywne bodźce oddziaływujące na Ciebie lub Twoją rodzinę.
* Ostrożnie podchodzić do spożywania alkoholu, gdyż może on negatywnie wpływać na samopoczucie i obniżać zdolność naszej oceny. Ponadto alkohol zawiera dużo kalorii i przeszkadza w odpoczynku nocnym.

Nie zapominamy o tym, aby wspierać innych i okazywać im zrozumienie. Przestrzegajmy 10 przykazać zdrowia psychicznego.

W każdym przedsiębiorstwie powinien obowiązywać plan postępowania w razie jakiejkolwiek formy napastowania.

### Stosunki interpersonalne

Dobre stosunki interpersonalne oraz wzajemny szacunek to kluczowe kwestie służące zapewnieniu bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia w miejscu pracy.

Kierownicy muszą być świadomi stanu samopoczucia swoich pracowników. Stosunki interpersonalne powinny być otwarte, charakteryzujące się pozytywnym nastawieniem, a ponadto kierownicy powinni w stosownych przypadkach udzielać pracownikom pochwał.

Przykładowe dobre stosunki interpersonalne w miejscu pracy to:

* Udzielamy pochwał kolegom z pracy, kiedy na to zasłużą.
* Nie dokuczamy i nie okazujemy bezmyślności.
* Odnosimy się do innych z pełnym szacunkiem.
* Nie tolerujemy molestowania seksualnego.
* Nie stosujemy mobbingu.
* Nie urażamy innych i nie powodujemy u kolegów w pracy napięć emocjonalnych.
* Nie rozpowiadamy historii na temat kolegów z pracy, które mogą ich urazić lub przyczynić się do ich braku pewności siebie.

Przydatne informacje na temat pielęgnowania zdrowia psychicznego można znaleźć na stronie Głównego Inspektoratu Zdrowia [www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/](http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/)

#### Co można zrobić?

Gdy zauważymy, że coś jest nie tak, należy poruszyć temat z:

* Kolegą z pracy.
* Przełożonym lub kierownikiem ds. zasobów ludzkich.
* Mężem zaufania.

Ponadto być może należy:

* Skontaktować się ze specjalistą, np. psychologiem.
* Skontaktować się z Oddziałem Psychiatrii Narodowego Szpitala Uniwersyteckiego pod numerem telefonu 543 4050.

{opis kwestii, na które przedsiębiorstwo kładzie szczególny nacisk}

### Mobbing i innego rodzaju napastowanie

Mobbing i jakikolwiek inny rodzaj napastowania może spowodować ogromne rozterki psychiczne oraz nieobecności w pracy. W każdym przedsiębiorstwie musi być opracowany plan postępowania na wypadek tego typu sytuacji.

Mobbing i napastowanie to pojedyncze lub powtarzające się działania skierowane przeciwko ofierze, która sobie tego nie życzy.

Mobbing i innego rodzaju napastowanie definiowane są zgodnie z rozporządzeniem nr 1009/2015 w następujący sposób:

**Mobbing:** „Wszelkie powtarzające się zachowania skierowane przeciwko pracownikowi mające na celu zagrożenie dobrego samopoczucia poprzez np. poniżanie, obrażanie, urażanie, zastraszanie lub grożenie. Nie dotyczy to konfliktów na tle różnicy zdań lub interesów.”

**Dyskryminacja ze względu na płeć:** „Wszelkie niepożądane zachowania związane z płcią ofiary, których celem lub skutkiem jest naruszenie godności pracownika oraz stworzenie wobec niego zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej mu atmosfery.”

**Molestowanie seksualne:** „Wszelkie niepożądane zachowania o charakterze seksualnym, których celem lub skutkiem jest naruszenie godności pracownika, a w szczególności stworzenie wobec niego zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej mu atmosfery. Na zachowanie to mogą składać się elementy fizyczne, werbalne lub pozawerbalne.”

**Przemoc:** „Wszelkie zachowania, które prowadzą lub mogą prowadzić do fizycznego lub psychicznego uszczerbku na zdrowiu lub cierpień ofiary, a także stosowanie wobec niej gróźb użycia takich środków, zmuszanie lub przypadkowe pozbawienie jej wolności.”

#### Co można zrobić?

Jeżeli w opinii pracownika stał się on ofiarą mobbingu lub innego rodzaju napastowania w miejscu pracy, może zwrócić się do męża zaufania z ramienia związków zawodowych lub przedstawiciela komisji ds. bezpieczeństwa (męża zaufania lub kierownika) i w poufności przedstawić mu sprawę. Ponadto może zwrócić się do przełożonego, kierownika ds. zasobów ludzkich lub innej zaufanej osoby. Prace nad rozwiązaniem konfliktu prowadzi się we współpracy z samym pracownikiem, a w razie konieczności ze specjalistą lub innymi osobami.

{Powyżej znajduje się ogólny tekst, który należy dostosować do potrzeb przedsiębiorstwa lub zamieścić opis procesu w tego typu sprawach obowiązującego w przedsiębiorstwie}

Przydatne informacje na temat mobbingu i postępowania w razie mobbingu znajdują się tutaj [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is).

### Smutek i utrata bliskiej osoby

Każdemu pracownikowi należy się szacunek wobec jego uczuć i osobowości.

Przy stracie odczuwanie smutku jest naturalne. Strata nie wiążę się jedynie ze śmiercią bliskiej osoby. Odczuwamy smutek również w razie wypadku, rozwodu lub innych przeciwności losu. Po tego typu szoku pojawia się wiele różnych emocji, takich jak depresja, złość, desperacja, zwątpienie, pustka czy tęsknota.

#### Co można zrobić?

Pracownicy nie powinni nosić i dusić w sobie tych uczuć, tylko zwrócić się do zaufanej osoby, z którą będą mogli podzielić się swoimi uczuciami.

Należy okazać zrozumienie i wrażliwość wobec trwającej żałoby i ewentualnie zwrócić się do specjalisty o poradę dotycząca radzenia sobie ze smutkiem.

{Powyżej znajduje się ogólny tekst, który należy dostosować do potrzeb przedsiębiorstwa lub zamieścić opis procesu w tego typu sprawach obowiązującego w przedsiębiorstwie}

## Zdrowie fizyczne

Promowanie zdrowia w miejscu pracy spełnia ogromną rolę dla dobrego samopoczucia pracowników, ponieważ niektórzy wykonują ciężką pracę powodującą duże napięcie.

#### Co można zrobić?

Zaleca się regularne badanie ogólnego stanu zdrowia w celach profilaktycznych.

Jeżeli ocena ryzyka wykaże ryzyko uszczerbku na zdrowiu w miejscu pracy, pracownicy mają prawo do badania stanu zdrowia w związku z wynikiem oceny ryzyka.

Zaleca się wykonanie testu na wydolność, jeżeli codziennie wykonujemy ciężką pracę.

{Powyżej znajduje się ogólny tekst, który należy dostosować do potrzeb przedsiębiorstwa lub zamieścić opis promowania zdrowia pracowników, badania ogólnego stanu zdrowia, akcji promujących zdrowy styl życia, dodatków sportowych, akcji społecznych i in.}

### Palenie tytoniu

Bezpośrednie lub biernie palenie tytoniu zwiększa prawdopodobieństwo zachorowań na raka oraz choroby układu krążenia lub dróg oddechowych.

Szanujemy innych pracowników i nie zapominamy o tym, że każdy ma prawo do środowiska pracy dla niepalących.

#### Co można zrobić?

Tutaj znajdują się pożyteczne informacje na temat rzucania palenia: [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is), [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is), [www.8006030.is](http://www.8006030.is).

{Tutaj zamieszcza się opis działań podejmowanych przez przedsiębiorstwo mających na celu motywowanie pracowników do rzucenia palenia}

### Alkohol i środki odurzające

Spożywanie alkoholu lub środków odurzających otępia naszą zdolność osądu i zwiększa niebezpieczeństwo wypadku.

Pamiętajmy, że spożywanie alkoholu lub praca pod wpływem alkoholu czy innych środków odurzających jest surowo wzbroniona.

Spożywaniu alkoholu lub środków odurzających towarzyszą często problemy społeczne lub psychiczne.

W razie konieczności pracownicy poddają się testom na zawartość środków odurzających.

#### Co można zrobić?

Z problemem uzależnienia od alkoholu lub środków odurzających należy zwrócić się o pomoc.

Materiały edukacyjne na temat alkoholu i środków odurzających można znaleźć na [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

{Tutaj zamieszcza się opis działań podejmowanych przez przedsiębiorstwo w tej kwestii}

### Telefony komórkowe

Korzystanie z telefonów komórkowych podczas pracy jest ryzykowne, zwiększa niebezpieczeństwo wypadku, a także jest często zabronione, ponieważ wiele prac wymaga pełnej koncentracji i uwagi. Ma to szczególne zastosowanie podczas obsługi maszyn i urządzeń. W wielu pomieszczeniach pracy korzystanie z telefonów komórkowych jest zabronione.

**Nie** rozmawiamy przez telefon podczas wykonywania pracy. Jeżeli jednak musimy skorzystać z telefonu, robimy w tym celu **przerwę** od pracy.

### Hałas i ochrona słuchu

Hałas to wszelkie niepożądane odgłosy. Do skutków hałasu w miejscu pracy mogą należeć:

* Zwiększone zagrożenie wypadkiem.
* Utrudniona komunikacja.
* Uszkodzenie słuchu.
* Stres.
* Zmęczenie.

Hałas powoduje trwałe uszkodzenie drobnych komórek włosowych w uchu wewnętrznym.

Uszkodzenie słuchu jest nieuleczalne.

Stres to jeden z najczęstszych skutków hałasu. Stres może również wynikać z niskiego poziomu hałasu, takiego jak:

* Szum z urządzeń i wyposażenia.
* Kolega z donośnym głosem.
* Częste dzwonienie telefonu w środowisku pracy.

### Pomiary dźwięku i wyczuwanie hałasu

Pomiary dźwięku pokazują *siłę dźwięku* mierzonego w decybelach dB, w logarytmicznej skali, oraz *ciśnienie dźwięku* mierzonego w paskalach Pa.

Aby w lepszym stopniu imitować słuch ludzki, mierniki wyposażone są w filtr, który nie przepuszcza części dźwięku o niskiej częstotliwości i stąd mówi się o *sile dźwięku* w dB(A).

Słuch człowieka operuje w granicach mniej więcej 0 dB(A) do 120 dB(A).

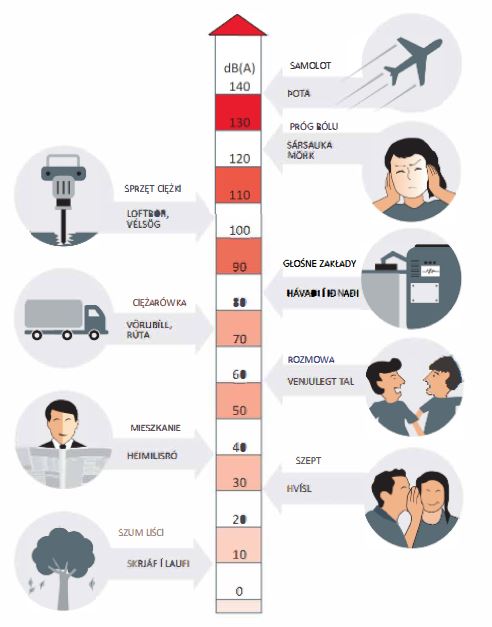
Ponadto czasami jako podstawę stosuje się moc dźwięku, również mierzoną w dB lub dB(A).

Odczuwamy zwiększenie mocy dźwięku o ok. 9–10 dB(A) jako podwojenie mocy dźwięku.

Natomiast podwojona moc dźwięku (dwie głośne maszyny zamiast jednej) odpowiada 3 dB(A) powiększonej siły dźwięku, a zdziesięciokrotniona moc dźwięku odpowiada 10 dB(A) powiększonej siły dźwięku.

### Jaki jest hałas?

Wartość odniesienia maksymalnego poziomu hałasu na terenie pracy oraz maksymalnego czasu, w jakim pracownik pracujew takich warunkach, można znaleźć w rozporządzeniu [nr 921/2006 o zabezpieczeniach przed natężeniem związanym z hałasem w miejscu pracy](https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/felagsmalaraduneyti/nr/7513).

* Limit natężenia związany z 8-godzinowym czasem pracy wynosi 87 dB(A), a ciśnienie dźwięku 200 Pa, co oznacza, że natężenie związane z pracą pracownika w hałasie nie może przekroczyć tego limitu w 8-godzinowym czasie pracy przy odpowiednim użyciu ochronników słuchu.
* Dolny próg reakcji wynosi 80 dB(A), a ciśnienie dźwięku 112 Pa, co oznacza, że jeżeli poziom hałasu na terenie pracy osiągnie ten próg, pracodawca musi zapewnić pracownikom ochronniki słuchu oraz zaleca się, aby pracownicy z nich korzystali.
* Górny próg reakcji wynosi 85 dB(A), a maksymalne ciśnienie dźwięku 140 Pa, co oznacza, że jeżeli poziom hałasu na terenie pracy osiągnie ten próg, pracownik zobligowany jest do korzystania z ochronników słuchu zapewnionych przez pracodawcę.

Należy zdawać sobie sprawę z tego, gdy hałas osiąga wartość danego progu. Dla odniesienia można korzystać z załączonej ryciny, aby zdawać sobie sprawę z norm.

### Monitorowanie słuchu

Pracownicy pracujący w napięciu spowodowanym hałasem przekraczającym górny próg, pomimo podjętych środków ograniczenia hałasu, mają prawo do badania słuchu, zgodnie z rozporządzeniem [nr 921/2006](https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/felagsmalaraduneyti/nr/7513). Te same przepisy przewidują prawo pracownika do badania słuchu, jeżeli pracuje w napięciu spowodowanym hałasem przekraczającym dolny próg, gdy ocena ryzyka wykaże, że zdrowiu pracownika zagraża niebezpieczeństwo. W ocenie progu reakcji bierze się pod uwagę tłumienie dźwięku w wyniku użycia ochronników słuchu.

Celem badania słuchu jest jak najszybsze wykrycie utraty słuchu spowodowanej hałasem oraz zapobieganie dalszemu ubytkowi słuchu.

#### Co można zrobić?

Przyczyniamy się do rozwiązywania tego typu spraw w prosty sposób:

* Redukujemy lub eliminujemy źródło hałasu.
* Analizujemy organizację pracy i specyfikę środowiska pracy.
* Korzystamy ze sporządzonego pisemnie regulaminu pracy zawierającego przepisy dotyczące używania ochronników słuchu oraz maksymalnego czasu przebywania każdorazowo w hałasie.
* Oznaczamy hałaśliwy teren pracy zgodnie z wynikiem oceny ryzyka.
* Stosujemy się do przepisów o używaniu ochronników słuchu.
* Monitorujemy słuch.

Jeżeli konieczne jest wykonywanie pracy w hałaśliwych pomieszczeniach, co może przyczynić się do ubytku słuchu:

Pracodawca zobligowany jest do tego, aby:

* Dopilnować, aby pracownicy używali ochronników słuchu.
* Przyuczyć pracowników do używania ochronników słuchu oraz poinformować ich o niebezpieczeństwie wynikającym z nieużywania ochronników słuchu. Instrukcje powinny zawierać informacje o użyciu, czyszczeniu i przechowywaniu.
* Zadbać o prawidłową konserwację ochronników słuchu.

Pracownicy zobligowani są do:

* Używania ochronników słuchu, jeżeli jest to konieczne ze względu na charakter pracy ([rozdział 5.8](#_Hávaði)).

Standardowe ochronniki słuchu spełniające międzynarodowe normy oznaczone są symbolem „CE”.

Ochronniki w różnym stopniu zmniejszają poziom hałasu w zależności od liczby SNR. Ochronniki z oznaczeniem „SNR30” zmniejszają poziom hałasu o 30 dB. Ochronniki muszą zredukować skutek hałasu poniżej dolnego progu reakcji, tj. 80 dB. Niniejsza tabela może być pomocna w wyborze ochronników słuchu ([Health and Safety Executive](http://www.hse.gov.uk/noise/goodpractice/hearingoverprotect.htm)).



|  |  |
| --- | --- |
| Hałas w środowisku pracy (dB) | Wybierz ochronniki z oznaczeniem „SNR”... |
| 80–90 | 20 lub mniej |
| 90–95 | 20–30 |
| 95–100 | 25–35 |
| 100–105 | 30 lub więcej |

W naszym przedsiębiorstwie należy używać ochronników słuchu w pracy w następujących pomieszczeniach: {tutaj należy zamieścić przepisy obowiązujące w przedsiębiorstwie}.

### Dieta i aktywność fizyczna

Właściwa dieta i aktywność fizyczna poprawiają samopoczucie oraz zwiększają wytrzymałość w pracy i zajęciach w wolnym czasie. Aktywność fizyczna i umiarkowany wysiłek są potrzebne każdemu. Niewłaściwa dieta i siedzący tryb życia źle wpływają na zdrowie, a także zwiększają prawdopodobieństwo zachorowań na różne choroby związane ze stylem życia, takie jak sercowo-naczyniowe.

{co przedsiębiorstwo robi w tej kwestii: oferuje zdrowe posiłki i przekąski, zachęca do aktywności fizycznej?}

#### Co można zrobić?

* Poruszamy się rowerem lub pieszo.
* Parkujemy samochód trochę dalej od miejsca docelowego.
* Chodzimy po schodach, dając windzie „odpocząć”. Nie zapominamy trzymać się poręczy, idąc po schodach.
* Wybieramy aktywność fizyczną, która sprawia nam przyjemność.
* Spożywamy zdrowe i pożywne posiłki.

Codziennie wykonujemy ćwiczenia ruchowe przez przynajmniej 30–60 minut.

Często w ciągu dnia pijemy wodę.

Analizujemy własną dietę, poszukując okazji do jej poprawy. Na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego można znaleźć różne informacje oraz samodzielny test na temat diety [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

### Postawa ciała

Nieprawidłowa postawa ciała powoduje zwiększenie napięcia układu mięśniowo-szkieletowego organizmu, zmęczenie, a także może spowodować przedwczesne zużycie albo nawet wypadek.

{co przedsiębiorstwo robi w tej kwestii: czy pracownicy są poinformowani o właściwej postawie ciała w pracy oraz czy przedsiębiorstwo zapewnia sprzęt podnośnikowy lub inne urządzenia ułatwiające pracę}

### Obciążenie fizyczne

Najpowszechniejsze symptomy obciążenia zawodowego – bóle pleców, szyi, barków – związane są z:

* Warunkami pracy.
* Czynnikami psychicznymi i społecznymi, takimi jak stosunki interpersonalne, przepływ informacji lub stres.
* Monotonnymi, powtarzającymi się ruchami.
* Wysiłkiem fizycznym.
* Niewłaściwą postawą ciała i niewłaściwymi ruchami.
* Organizacją pracy.

#### Co można zrobić?

* Regularnie uprawiamy aktywność fizyczną.
* Stosujemy właściwą postawę w pracy niezależnie od tego, czy musimy stać, coś przenosić, podnosić lub pchać.
* Korzystamy z odpowiednich urządzeń pomocniczych, ułatwiających pracę lub pomocy innych.
* Jeżeli to możliwe, korzystamy z krzeseł bez oparcia i urządzeń ułatwiających pracę.
* Często zmieniamy pozycję ciała.
* Przystosowujemy warunki pracy w taki sposób, aby wykonywać pracę na odpowiedniej wysokości i w odpowiedniej odległości.
* Regularnie robimy sobie przerwy.
* Przyswajamy sobie właściwą postawę ciała.
* Korzystamy z odpowiedniego obuwia i odzieży.

Dobrze jest zmieniać pozycję z siedzącej na stojącą.

Jeżeli musimy coś podnieść:

* Musimy wiedzieć, jaki jest ciężar przedmiotu (< 25 kg).
* Między nogami musi być odpowiednia odległość.
* Odwracamy się bezpośrednio w stronę przedmiotu i stajemy jak najbliżej niego.
* Zginamy się w kolanach i biodrach z wyprostowanymi plecami.
* Pewnie chwytamy przedmiot z wyprostowanymi łokciami i rozluźnionymi barkami.
* Podnosimy przedmiot, przenosząc ciężar ciała z palców u nóg na pięty.
* Powoli wyprostowujemy się jednocześnie w kolanach i biodrach.
* Unikamy powtarzającego się podnoszenia przedmiotów.

Jeżeli musimy coś przenieść:

* Zwróćmy uwagę na to, czy mamy dobry ogląd sytuacji przed nami oraz czy droga nie jest zablokowana.
* Gdy tylko to możliwe, korzystamy z urządzeń pomocniczych, takich jak taczek lub wózków.
* Rozkładamy ciężar po równo na prawą i lewą część ciała.
* Przedmiot trzymamy jak najbliżej ciała i utrzymujemy wyprostowane plecy.
* Regularnie zmieniamy ręce, gdy ciężar niesiemy jedną ręką.

Główny Inspektorat Pracy oraz N4 opracowali wideo na temat postawy ciała. [Wideo można znaleźć na stronie N4](https://youtu.be/IDtqgRRfXuo).

# WYPADEK PRZY PRACY

Ponieważ wypadki przy pracy mogą spowodować nieodwracalny uszczerbek fizyczny, należy:

* Dokonać analizy i ocenić zagrożenie (ocena ryzyka).
* Usunąć lub zredukować zagrożenie.
* Poinformować pracowników o zagrożeniach w środowisku pracy.
* Zorganizować szkolenie na temat procedur pracy, przepisów bezpieczeństwa oraz wyposażenia bezpieczeństwa.
* Zachęcać do działań profilaktycznych.

Profilaktyka wypadkowa to wspólne zadanie pracodawcy i pracowników.

## Przyczyny

Nikt nie planuje wypadku, a mimo to mało z nas doświadcza życia bez wypadku. Są różne przyczyny wypadków i nieszczęśliwych zdarzeń – te główne to:

* Nie zdajemy sobie sprawy z zagrożeń w środowisku lub je lekceważymy.
* Jesteśmy myślami gdzie indziej z powodu zmęczenia, bodźców zewnętrznych, spraw osobistych, monotonii pracy i in.
* Przekazywane komunikaty nie są zrozumiałe, a także w stosunkach interpersonalnych i współpracy pojawiają się przeszkody.
* Nie mamy dostępu do odpowiedniego wyposażenia bezpieczeństwa i ochronnego lub pracownik nie został odpowiednio przeszkolony i przyuczony w kwestiach ich użycia.

Powyższe sytuacje zwiększają prawdopodobieństwo wypadku, jeżeli:

* Środowisko pracy nie jest bezpieczne, np. przez nieodpowiednie oświetlenie, brak porządku, brak odpowiednich oznakowań.
* Urządzenia są niesprawne, niezabezpieczone lub nieprzystosowane.
* Brak zasad pracy, oceny ryzyka, monitoringu, pomiarów, kontroli lub wprowadzania udoskonaleń.

## Jak postępować na pierwszym etapie

Zapewniamy własne bezpieczeństwo, ratowników i innych nieposzkodowanych osób, zanim rozpocznie się akcja ratunkowa.

Jesteśmy świadomi zagrożeń na miejscu wypadku i kierujemy się rozsądkiem w akcji ratunkowej.

Dzwonimy na numer alarmowy 112 w przypadkach awaryjnych.

Dzwoniąc na numer alarmowy, należy:

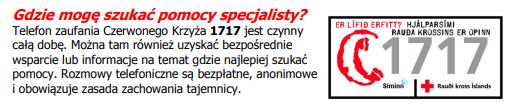
* Mówić powoli i wyraźnie.
* Podać numer telefonu oraz imię i nazwisko.
* Podać dokładne miejsce wypadku.
* Opisać zdarzenie.
* Określić liczbę poszkodowanych oraz ich stan.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Zapewnij bezpieczeństwo. 2. Zadzwoń pod numer telefonu 112. 3. Od razu zastosuj reanimację, jeżeli nie ma żadnej reakcji na bodźce zewnętrzne lub oddychanie jest nienaturalne. 4. Zatamuj krwawienie, przyciskając miejsce krwawienia. |

W żadnym wypadku nie wchodź do zamkniętego pomieszczenia w celach ratunkowych, zanim nie zadzwonisz pod numer telefonu 112 i nie zapewnisz sobie wystarczającego zapasu tlenu.

## Pierwsza pomoc

Pracownicy muszą odbyć kurs pierwszej pomocy, aby wiedzieć, jak należy postępować w sytuacjach awaryjnych.

Pracodawca zapewnia odpowiednie wyposażenie służące udzieleniu pomocy w sytuacjach awaryjnych, a także upewnia się, czy pracownicy umieją się nim właściwie posługiwać oraz organizuje dla pracowników kurs pierwszej pomocy.



## Klasyfikacja, rejestracja oraz zgłoszenia wypadków, nieszczęśliwych zdarzeń i innych incydentów.

### Klasyfikacja

Wypadki przy pracy ze względu na rejestrację klasyfikuje się do różnych kategorii. Wypadki przy pracy podlegające obowiązkowi zgłoszenia to wypadki powodujące nieobecność w pracy w dniu wypadku oraz następnego dnia, jak i wypadki, po których istnieje prawdopodobieństwo, że pracownik doznał długoterminowego lub trwałego uszczerbku na zdrowiu.

**Wypadki powodujące nieobecność:** Wypadki powodujące nieobecność w pracy (wypadki przy pracy). Tj. dzień wypadku + kolejny dzień lub dłużej.

**Wypadki wymagające opieki:** Wypadki, po których poszkodowany zmuszony jest zwrócić się o pomoc lekarską, choć powraca do pracy dzień po wypadku.

**Wypadki wymagające pierwszej pomocy**: Niegroźne wypadki lub wypadki wymagające użycia środków pierwszej pomocy (małe przecięcia itp.). Poszkodowany nie przerywa pracy.

**Prawie wypadki:** Niebezpieczne sytuacje prawie powodujące wypadki, np. upadek czy brak użycia wyposażenia bezpieczeństwa.

* Niebezpieczne postępowanie
* Niebezpieczne warunki pracy
* Niebezpieczne wyposażenie
* Inne zagrożenia w środowisku pracy

Wypadki poza godzinami pracy – definicja, należy sprawdzić w porozumieniu płacowym

### Rejestracja i proces

Pracownicy muszą dopilnować, aby wszelkie wypadki, nieszczęśliwe zdarzenia czy inne incydenty zostały zarejestrowane.

* Należy zająć się wszystkimi wypadkami, zarejestrować je i jak najszybciej o nich zawiadomić niezależnie od ich stopnia powagi.
* Należy zabezpieczyć miejsce wypadku w interesie dobra dochodzenia.
* Należy dokonać analizy przyczyn wypadków przy pracy oraz natychmiastowo dokonać potrzebnych udoskonaleń, aby zapobiec ich powtórnym wystąpieniu.

Jeżeli mamy do czynienia z poważnymi wypadkami, należy wezwać Główny Inspektorat Pracy.

### Zgłoszenie:

* Wszelkie wypadki lub nieszczęśliwe zdarzenia należy zgłosić bezpośredniemu przełożonemu lub przedstawicielowi ds. bezpieczeństwa.
* Należy zawiadomić o zdarzeniach, które mogą stanowić zagrożenie oraz podjąć środki mające na celu zapobieganie wypadkom i szkodom.

Wypadki należy zgłosić osobom trzecim w następujący sposób:

* Wypadki, po których istnieje prawdopodobieństwo, że pracownik doznał długoterminowego lub trwałego uszczerbku na zdrowiu, należy zgłosić do Głównego Inspektoratu Pracy najpóźniej w ciągu doby w celu rozpoczęcia dochodzenia w miejscu zdarzenia. Ponadto należy zgłosić wypadki do Głównego Inspektoratu Pracy w formie elektronicznej w ciągu tygodnia na specjalnym formularzu.
* [Formularz](http://www.vinnueftirlit.is/media/eydublod/tilkynning_um_vinnuslys.pdf) zgłoszeniowy dla wypadku przy pracy do Głównego Inspektoratu Pracy
* Wypadki porażenia prądem elektrycznym, ryzykowny stan, przypadki zagrożenia oraz nieszczęśliwe zdarzenia należy zgłaszać do Urzędu ds. Bezpieczeństwa Budowli.
* [Sprawozdanie na temat stanu zagrożenia lub stanu awaryjnego](http://www.mannvirkjastofnun.is/library/Skrar/Rafmagnsoryggissvid/Eydublod/Rafveitur/3.230%20Sk%C3%BDrsla%20um%20h%C3%A6ttu%20og%20ney%C3%B0ar%C3%A1stand.pdf) dotyczące wypadku porażenia prądem elektrycznym do Urzędu ds. Bezpieczeństwa Budowli.
* Wypadki zanieczyszczenia należy zgłaszać do Urzędu Ochrony Środowiska lub Urzędu Zdrowia Publicznego danej gminy.
* Pożar i wybuchy należy zgłaszać na Policję lub straż pożarną pod numerem telefonu 112.
* Wszelkie wypadki podlegające odszkodowaniu należy zgłaszać w trybie natychmiastowym najpóźniej w ciągu roku od dnia wypadku do Zakładu Ubezpieczeń Zdrowotnych.
* [Formularze](https://www.sjukra.is/slys/eydubkod-og-vottord/) dotyczące zgłoszeń wypadków do Zakładu Ubezpieczeń Zdrowotnych.

# CZYNNIKI RYZYKA I PROCEDURY

W niniejszym rozdziale omówione zostaną główne czynniki ryzyka pracy w przedsiębiorstwach przemysłu morskiego niezależnie od rodzaju przetwórstwa. Omówienie zawiera instrukcje na temat przygotowania, wykonania oraz wykończenia pracy związanej z danym czynnikiem ryzyka. Są one przedstawione są w porządku alfabetycznym. Każde przedsiębiorstwo może wybrać czynnik ryzyka, który odpowiada charakterowi pracy przedsiębiorstwa, a inne pominąć.

## Informacje ogólne

Zadanie musi być dobrze przygotowane, tak aby jego wykonanie mogło przebiegać w bezpieczny sposób. Podczas wykonywania pracy należy mieć na uwadze poniższe czynniki.

Zapewnienie jak najbezpieczniejszych warunków pracy to wspólne zadanie wszystkich zainteresowanych. W kwestiach odpowiedzialności pracodawcy jest zapewnienie możliwie najlepszego bezpieczeństwa, odpowiednich warunków oraz higieny w miejscu pracy.

W kwestiach odpowiedzialności przedstawiciela pracodawcy, np. kierownika działu, jest dopilnowanie realizacji założeń pracodawcy, natomiast do odpowiedzialności pracowników należy stosowanie się do poleceń kierownika oraz informowanie o wystąpieniu usterek w kwestiach bezpieczeństwa oraz wprowadzanie założonych udoskonaleń.

W kwestiach odpowiedzialności pracowników jest przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa, używanie środków ochrony indywidualnej i innego wyposażenia bezpieczeństwa wymaganego w danej pracy oraz informowanie o wystąpieniu usterek w kwestiach bezpieczeństwa.

Przygotowanie:

* Dokonujemy analizy i podejmujemy środki w ramach przeciwdziałania zagrożeniom w danych warunkach pracy, w których każdorazowo wykonuje się pracę – Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.
* Jesteśmy czujni wobec zdarzeń, które mogą wpłynąć na zmianę sytuacji i zwiększyć poziom zagrożenia.
* Sprawdzamy stan wyposażenia oraz wycofujemy wadliwe wyposażenia z użycia.

Wykonanie:

* Stosujemy bezpieczne procedury i w bezpieczny sposób wykonujemy zadania.
* Przestrzegamy przepisów bezpieczeństwa i używamy środków ochrony indywidualnej zgodnie z wynikami oceny ryzyka.

Po skończonej pracy:

* Teren pracy, wyposażenie oraz narzędzia należy odpowiednio zabezpieczyć i pozostawić w schludnym stanie.

## Poruszanie się pojazdami

Obsługę pojazdów i piecza nad nimi powinna być sprawowana przez pracowników posiadających wymagane uprawnienia (zob. także [rozdział 5.3](#_Akstur_og_notkun) oraz [5.4](#_Blaut_og_hál)).

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Podczas obsługi wszelkich pojazdów należy zachować najwyższą ostrożność.
* Należy zachować szczególną ostrożność w stosunku do ruchu pieszych oraz przewozu ciężkiego ładunku.
* Upewniamy się, czy na pewno mamy uprawnienia do obsługi danego pojazdu.
* Sprawdzamy stan pojazdu oraz czy nadaje się do pracy w danych warunkach.
* Sprawdzamy, czy na stanie znajduje się pełne wyposażenie bezpieczeństwa i sprawdzamy jego sprawność.
* Nie blokujemy dróg ruchu oraz utrzymujemy je w bezpiecznym stanie.

Wykonanie:

* Nie używamy pojazdów, które nie są w pełni sprawne.
* Nie pozostawiamy włączonego silnika pojazdów, jeśli nie ma takiej potrzeby.
* Używamy odpowiednich świateł ostrzegawczych.
* Podczas cofania zachowujemy ostrożność, a jeśli to konieczne, prosimy o pomoc w pokierowaniu.

Po skończonej pracy:

* Dbamy o czystość pojazdów.
* Zgodnie z dobrą zasadą należy zaparkować pojazdy tyłem w miejscach parkowania.
* Pojazdy zamykamy po użyciu lub przed przerwą na kawę czy posiłek.

## Prowadzenie i obsługa windy budowlanej/kosza podnośnikowego/podnośnika

Obsługa urządzeń podnośnikowych wiąże się z niebezpieczeństwem dla operatora i innych osób.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Sprawdzamy ważność przeglądu pojazdu (widać na tablicy rejestracyjnej).
* Sprawdzamy sprawność deski kontroli, podstawy, urządzenia podnośnikowego oraz wyłącznika awaryjnego.
* Upewniamy się, czy zamyka się bramka kosza podnośnikowego lub platformy.
* Sprawdzamy, czy nie ma wycieku oleju.
* W żadnym wypadku nie używamy urządzenia podnośnikowego bez wymaganych uprawnień i umiejętności.
* Używamy urządzenia podnośnikowego tylko wówczas, gdy nie jest uszkodzone i nie zagraża naszemu bezpieczeństwu.
* Zapoznajemy się z instrukcjami bezpieczeństwa użytkowania akumulatorów oraz ładowarek.
* Zapoznajemy się z postępowaniem w razie wypadku w wyniku wycieku kwasu.

Wykonanie:

* W żadnym wypadku nie przekraczamy prędkości ruchu pieszych.
* Zachowujemy szczególną ostrożność w miejscach ruchu pieszych.
* Nie prowadzimy pojazdu, jeżeli w koszu podnośnikowym lub na platformie znajdują się ludzie.
* W żadnym wypadku nie podnosimy ludzi urządzeniami podnośnikowymi, jeżeli nie mamy przeznaczonego do tego celu wyposażenia, ani nie przewozimy nimi pasażerów.
* Podczas jazdy lub obsługi urządzeń podnośnikowych nie korzystamy z telefonów komórkowych.
* Używamy odpowiednich środków ochrony indywidualnej, m.in. środków ochrony przed upadkiem w pracy na platformie lub koszu podnośnikowym.

Po skończonej pracy:

* Wyposażenie pozostawiamy w taki sposób, aby nie powodowało szkód.
* Wyłączamy pilota urządzenia podnośnikowego, jeżeli nie korzystamy z urządzenia.
* Po użyciu opuszczamy kosz podnośnikowy lub platformę do najniższego poziomu.

Na stronie Głównego Inspektoratu Pracy można znaleźć książeczki instrukcji obsługi i użytkowania [Przenośne windy budowlane.](http://www.vinnueftirlit.is/media/fraedslu--og-leidbeiningarit/faeranlegar_vinnulyftur.pdf) Książeczka zawiera instrukcje bezpiecznego użycia różnych typów wind budowlanych oraz listy kontrolne dotyczące codziennego użycia wind budowlanych.

## Prowadzenie i obsługa wózków widłowych

Obsługa wózków widłowych wiąże się z niebezpieczeństwem dla operatora i innych osób. Odpowiedzialność za jazdę wózkami widłowymi i pieczę nad nimi powinna spoczywać na osobach posiadających wymagane uprawnienia.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Sprawdzamy ważność przeglądu wózka (widać na tablicy rejestracyjnej).
* Sprawdzamy sprawność deski kontroli, urządzenia podnośnikowego oraz wyłącznika awaryjnego.
* Sprawdzamy, czy nie ma wycieku oleju.
* W żadnym wypadku nie używamy wózka bez wymaganych uprawnień i umiejętności.
* Używamy wózka tylko wówczas, gdy nie jest uszkodzony i nie zagraża naszemu bezpieczeństwu.
* Zapoznajemy się z instrukcjami bezpieczeństwa użytkowania akumulatorów oraz ładowarek.
* Zapoznajemy się z postępowaniem w razie wypadku w wyniku wycieku kwasu.

Wykonanie:

* W żadnym wypadku nie przekraczamy prędkości ruchu pieszych.
* Zachowujemy szczególną ostrożność w miejscach ruchu pieszych.
* Nie obsługujemy wózka, jeżeli w koszu podnośnikowym znajdują się ludzie.
* Upewniamy się, czy podczas jazdy ładunek nie zasłania widoczności:
* 660 l, wysokość na 2 pojemniki
* 460 l, wysokość na 3 pojemniki
* W przypadku przewozu większej liczby pojemników należy poruszać się tyłem.
* W żadnym wypadku nie podnosimy ludzi urządzeniami podnośnikowymi, jeżeli nie mamy przeznaczonego do tego celu wyposażenia, ani nie przewozimy nimi pasażerów.
* Podczas prowadzenia lub obsługi wózka nie korzystamy z telefonu komórkowego.
* Używamy odpowiednich środków ochrony indywidualnej, m.in. środków ochrony przed upadkiem w pracy w koszu podnośnikowym.

Po skończonej pracy:

* Wyposażenie pozostawiamy w taki sposób, aby nie powodowało szkód.
* Przed pozostawieniem wózka opuszczamy widły do najniższego poziomu.

Na stronie Głównego Inspektoratu Pracy można znaleźć książeczki instrukcji i użytkowania [Wózki widłowe](http://www.vinnueftirlit.is/media/leidbeiningar-um-vinnuvernd/lyftarar_97.pdf) oraz [Podnoszenie ludzi wózkiem widłowym](http://www.vinnueftirlit.is/media/leidbeiningar-um-vinnuvernd/lyfta_folki_m_lyftara.pdf).

Główny Inspektorat Pracy oraz N4 opracowali wideo na temat jazdy wózkiem widłowym. [Wideo można znaleźć na stronie N4](https://youtu.be/y9Sq7ELTBgA).

## Mokre i śliskie podłogi

Podłogi na terenie pracy oraz drogi ruchu pieszych są często mokre i śliskie z powodu wody, oleju, chlapy lub mazi. Pracodawca powinien starannie wybrać materiał podłogowy, który nie staje się bardzo śliski mimo wilgoci.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Dokładamy wszelkich starań, aby wykonywać pracę w suchych i czystych warunkach pracy.
* Używamy obuwia/gumowców z podeszwą antypoślizgową.

Wykonanie:

* Regularnie przecieramy podłogę.
* Natychmiast po rozlaniu oleju wycieramy podłogę.
* Na zewnątrz zakładu: Odśnieżamy i stosujemy środki antypoślizgowe.

Po skończonej pracy:

* Po zakończonym dnia pracy lub zmiany czyścimy i wycieramy podłogę.

## Spadające przedmioty

Spadające przedmioty mogą spowodować wypadek, niezależnie od tego, czy spadają z miejsca składowania czy z terenu pracy na wysokości, np. w ładowniach, mroźniach, zbiornikach na mączkę czy chłodniach.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Oceniamy ryzyko związane z niebezpieczeństwem spadających przedmiotów na naszym terenie pracy.
* Unikamy terenu, gdzie trwają pracę nad nami. W przypadku, gdy wykonywanie pracy na takim terenie jest konieczne, oceniamy ryzyko i każdorazowo zachowujemy w pracy najwyższy stopień ostrożności.
* Zachowujemy najwyższy stopień ostrożności, wykonując pracę nad innym terenem pracy.
* Zapobiegamy spadaniu przedmiotów z krawędzi poprzez stosowanie grzbietu lub poręczy.
* Odpowiednio przymocowujemy przedmioty na wózku lub podnośniku podczas przewozu.
* Narzędzia i materiały przyczepiamy do ubrania roboczego.
* W pracy na wysokości oddzielamy i odgradzamy teren pracy.
* Używamy odpowiednich znaków ostrzegawczych.

Wykonanie:

* W żadnym wypadku nie przechodzimy pod osobą pracującą na wysokości.
* W zależności od sytuacji używamy kasku.
* Jeżeli może dojść do spadnięcia przedmiotów, stajemy na bezpiecznym podłożu.
* Ładunek układamy w odpowiedni sposób (przedmioty układamy jak najdalej od krawędzi).
* Układamy ciężkie przedmioty na spodzie półki.
* Małe przedmioty wkładamy do pojemników.
* Nie wykraczamy poza wysokość ładunku przewidywaną przez producentów opakowań ze względu na ich wytrzymałość.

Po skończonej pracy:

* W odpowiedni sposób ustawiamy wzmocnienia rogów pudeł.
* W żadnym wypadku nie pozostawiamy wiszącego ładunku.
* W żadnym wypadku nie pozostawiamy narzędzi lub innego wyposażenia, jeżeli mogą spaść. Każdorazowo odkładamy je na swoje miejsce.
* W odpowiedni sposób zabezpieczamy urządzenia podnośnikowe po zakończeniu pracy.

## Maszyny przetwórstwa rybnego

### Informacje ogólne

Praca przy maszynach, urządzeniach, taśmie i innym wyposażeniu automatycznym wiąże się z różnymi zagrożeniami, m.in. niebezpieczeństwem przygniecenia, przecięcia lub zaplątania.

Producenci zobowiązani są zadbać o to, aby dokonana została analiza ryzyka na podstawie [rozporządzenia nr 1005/2009](https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/felagsogtrygginga/nr/16134), art. 6. W kwestiach odpowiedzialności pracodawcy jest zagwarantowanie deklaracji zgodności na każdą poszczególną maszynę, urządzenie, taśmę oraz inne wyposażenie automatyczne oraz oznakowanie wyposażenia symbolem „CE”.

Pracodawca powinien zapewnić następujące kwestie:

* Odpowiednie osłony i wyposażenie ochronne na przenośne elementy maszyn zapobiegające wjazdowi na niebezpieczny teren lub wyłączające ich elementy, zanim dostaną się na niebezpieczny teren, tj. zachowane są bezpieczne odległości.
* Powinny znajdować się odpowiednie znaki ostrzegawcze.
* Po zamontowaniu maszyn należy zapewnić łatwy dostęp w celu konserwacji lub czyszczenia.
* Każdy pracownik wykonujący pracę w pobliżu maszyn zostaje przeszkolony z obowiązujących przepisów bezpieczeństwa.
* Każdy pracownik wykonujący pracę przy maszynie powinien przejść odpowiednie szkolenie.
* Do każdej maszyny dostępne są instrukcje obsługi oraz ocena ryzyka w związku z pracą przy urządzeniu, z którymi należy pracowników zapoznać.

Przykładowe maszyny w przetwórstwie rybnym to: maszyna do skrobania ryb, przenośnik ślimakowy, mielarka mięsa ryb, maszyna do wałkowania, taśmy, odgławiarka, maszyna do filetowania, patroszenia, sortowania, pakowania, mrożenia w pudełkach, do nacinania wodą pod ciśnieniem, wywrotnica wózków, suszarka, maszyna do ugniatania, do rozdzielania głów ryb, do polędwicy i in.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Zwracamy uwagę na to, czy na maszynach znajdują się osłony bezpieczeństwa oraz czy jest dostęp do wyłącznika awaryjnego.
* Spinamy długie włosy.
* W pracy przy maszynie lub taśmie unikamy noszenia luźnego ubrania, starannie zawijamy sznurek fartucha, sznurówki, paski do rękawów, nogawek czy ochronników słuchu.
* Zabezpieczamy niebezpieczne miejsca znajdujące się na drodze ruchu pieszych.
* Zapoznajemy się z rozmieszczeniem i działaniem przycisków awaryjnych oraz uczymy się, jak zatrzymać pracę maszyny lub taśmy w razie potrzeby.

Wykonanie:

* Przestrzegamy przepisów bezpieczeństwa.
* Używamy odpowiedniego wyposażenia ochronnego oraz odzieży.
* Nie wchodzimy na niebezpieczny teren.
* Zwracamy uwagę na postawę ciała, jak najrzadziej się schylając.
* W przypadku zaplątania natychmiast wyłączamy maszynę lub taśmę.

Po skończonej pracy:

* Po użyciu wyłączamy maszynę i zabezpieczamy w taki sposób, aby nie stanowiła zagrożenia.

Główny Inspektorat Pracy oraz N4 opracowali wideo na temat pracy przy maszynach i taśmach. [Wideo można znaleźć na stronie N4](https://youtu.be/fuKBaG2zd8k).

{każde przedsiębiorstwo zamieszcza odpowiednie instrukcje i przepisy bezpieczeństwa dla maszyn, których używa się w przedsiębiorstwie}

## Hałas

Hałas może powodować ubytek słuchu, stres lub zmęczenie. Poza tym duży hałas stwarza dodatkowe niebezpieczeństwo wypadku oraz przeszkadza w komunikowaniu się. Duży hałas występuje w niektórych pracach, np. na halach maszynowych oraz w pracach konserwacyjnych w cysternach.

Pracodawca musi dołożyć wszelkich starań w celu zredukowania lub zlikwidowania hałasu na tyle, na ile to możliwe, np. stosując izolację lub cicho pracujące maszyny. Jeżeli nie jest to możliwe, należy dołożyć wszelkich starań, aby w jak największym stopniu ograniczyć pracę pracowników w hałaśliwym środowisku oraz zapewnić sprawdzone ochronniki słuchu [(rozdział 3.2](#_Hávaði_og_heyrnarvernd)).

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Upewniamy się, czy mamy dostęp do ochronników słuchu, jeżeli musimy pracować w hałaśliwym środowisku.
* Upewniamy się, czy ochronniki słuchu są sprawne i poddane odpowiedniej konserwacji.

Wykonanie:

* Jeżeli praca w hałaśliwym środowisku jest niezbędna, używamy ochronników słuchu.
* W hałaśliwym środowisku pracujemy wyłącznie przez ograniczony czas. Regularnie robimy sobie przerwę od pracy.

Po skończonej pracy:

* W odpowiedni sposób zabezpieczamy ochronniki słuchu.

## Gorąca powierzchnia, woda i para

Rury i elementy maszyn mogą się nagrzać do wysokiej temperatury i spowodować oparzenia skóry przez dotyk lub przebywanie w pobliżu. Ponadto istnieje niebezpieczeństwo oparzenia z powodu wysokiej temperatury wody lub pary. Poza tym niebezpieczeństwo stanowią instalacje rur i kotły podciśnieniowe.

Wszelkie urządzenia muszą być wyposażone w taki sposób, aby chronić pracowników przed niebezpieczeństwem, jakie stanowi pożar czy przegrzanie, wyciek gazu, pyłu, cieczy, pary lub innych substancji będących produktem maszyn lub które zbierają się w maszynach.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Sprawdzamy, czy znajdują się osłony ochronne przed wysoką temperaturą.
* Oddzielamy i oznaczamy niebezpieczny teren.

Wykonanie:

* W pracy przy gorących przedmiotach używamy odpowiedniego wyposażenia ochronnego.

Po skończonej pracy:

* W żadnym wypadku nie odchodzimy od niezabezpieczonych ryzykownyc miejsc bez ich zabezpieczenia.

## Urządzenia wyciągowe i podnośnikowe

Praca przy urządzeniach wyciągowych i podnośnikowych może spowodować niebezpieczne dla życia warunki.

Wszelkie wyposażenie służące do wyciągu i podnoszenia, takie jak podnośniki, musi posiadać certyfikaty wystawione przez uprawnione podmioty.

Pracownicy wykonujący pracę przy urządzeniach wyciągowych i podnośnikach muszą posiadać wymagane uprawnienia i przejść odpowiednie przeszkolenie.

Pracowników wykonujących pracę w pobliżu urządzeń wyciągowych należy zapoznać z obowiązującymi przepisami bezpieczeństwa.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Opracowujemy plan dla niebezpiecznej pracy przy urządzeniach wyciągowych[[1]](#footnote-1).
* Przed użyciem sprawdzamy szczególnie urządzenia podnośnikowe i ciągnikowe, stan pasów, łańcuchów, zamków i punktów zaczepienia.
* Weryfikujemy, czy całe urządzenie wytrzyma ciężar, który chcemy podnieść.
* Nie operujemy dźwigiem bez wymaganych uprawnień i umiejętności.
* Zapewniamy stabilność dźwigu.

Wykonanie:

* Każdorazowo w pracy w pobliżu urządzeń wyciągowych i przy wózkach używamy odpowiedniego wyposażenia bezpieczeństwa, takiego jak kasku czy kamizelki o podwyższonej widoczności.
* Przestrzegamy przepisów dotyczących dopuszczalnego maksymalnego ciężaru.
* W żadnym wypadku nie poruszamy się pod wiszącym ciężarem i trzymamy się z dala od wiszącego ciężaru, zarazem nie dopuszczając obcych do terenu objętego pracami wyciągowymi.
* Podczas obsługi urządzeń wyciągowych w żadnym wypadku nie korzystamy z telefonu komórkowego.
* Do sterowania ciężarem używamy specjalnych linek sterujących oraz miejsc zaczepu.
* Nie dotykamy wiszącego ciężaru znajdującego się na większej wysokości niż klatka piersiowa.

Po skończonej pracy:

* Po użyciu zabezpieczamy urządzenie w taki sposób, aby nie wyrządziło szkody.
* W żadnym wypadku nie pozostawiamy wiszącego ciężaru na dźwigu.

Na stronie Głównego Inspektoratu Pracy można znaleźć książeczki instrukcji i użytkowania [Przenoszenie ludzi dźwigiem na wysokości](http://www.vinnueftirlit.is/media/leidbeiningar-um-vinnuvernd/hifa_folk_m_krana.pdf).

Informacje na temat [jazdy i obsługi wózków widłowych, zob. rozdział 5.4](#_Blaut_og_hál) oraz informacje na temat jazdy i obsługi urządzeń podnośnikowych [zob. rozdział 5.3](#_Akstur_og_notkun).

## Noże

Często dochodzi do wypadków w wyniku obsługi ostrych noży, np. poprzez dotknięcie lub przy konserwacji maszyn.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Przed rozpoczęciem pracy sprawdzamy stan noży.
* Używamy wyłącznie noży, które są ostre i sprawne.
* Niebezpieczne noże wycofujemy z użytku.

Wykonanie:

* Stosujemy odpowiednie metody pracy.
* Nie tniemy nożem w kierunku ciała.
* Nie poruszamy się z nożem w ręku.

Po skończonej pracy:

* Po użyciu noże odpowiednio zabezpieczamy.
* Noże zanosimy i przechowujemy w specjalnych pokrowcach i osłonach.

Główny Inspektorat Pracy oraz N4 opracowali wideo na temat pracy z nożem. [Wideo można znaleźć na stronie N4](https://youtu.be/nDHGwa3E_Lc).

## Wysokość

Częstą przyczyną wypadków jest praca na wysokości, ponieważ tego typu warunki pracy mogą stanowić niebezpieczeństwo upadku z dużej wysokości. Praca na wysokości może mieć miejsce m.in. w otwartych ładowniach, w dokach, na dachach, w cysternach lub na platformach, na schodach czy windach budowlanych oraz koszach podnośnikowych.

Należy tak zabezpieczyć platformy, schody, poręcze i otwory, aby nie stwarzały niebezpieczeństwa upadku czy wypadku dla pracowników lub innych osób.

Balustrada w pracy na wysokości (>2m) musi zawierać poręcz na wysokości przynajmniej 1 m, barierkę na wysokości kolana i stopy. Na schodach pionowych musi znajdować się łuk ochronny.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Oddzielamy lub zamykamy niebezpieczny teren.
* Wybieramy wyposażenie, które zapewni jak najbezpieczniejsze warunki pracy.
* Upewniamy się, czy wyposażenie bezpieczeństwa jest kompletne i niezużyte.
* Uszkodzone wyposażenie bezpieczeństwa natychmiast wycofujemy z użycia.
* Skracamy czas pracy na wysokości poprzez wykonanie jak najwięcej etapów danego zadania na ziemi.
* Jeżeli musimy wykonać pracę na wysokości lub użyć dźwigu czy innego urządzenia na zewnątrz służącego do podnoszenia ludzi, zwracamy uwagę na warunki pogodowe i wiatr.
* Upewniamy się, czy dostępne są awaryjne urządzenia ratunkowe, w przypadku działań ratunkowych na wysokości, oraz czy znamy się na ich obsłudze.
* Zapoznajemy się z [książeczkami instrukcji obsługi i użytkowania w pracy na wysokości na stronie Głównego Inspektoratu Pracy](http://www.vinnueftirlit.is/media/fraedslu--og-leidbeiningarit/Vinna_i_haed_Fallvarnir.pdf).

Wykonanie:

* Upewniamy się, czy środki ochrony przed upadkiem oraz punkty zaczepienia są trwałe, kompletne i odpowiednio zabezpieczone, tak aby nie doprowadzić do fałszywego poczucia bezpieczeństwa.
* W razie konieczności używamy środków ochrony przed upadkiem.
* Podnosimy ludzi, używając tylko specjalnie do tego przeznaczonych urządzeń.
* Wykonujemy zadanie w bezpieczny sposób.

Po skończonej pracy:

* W stosowny sposób zabezpieczamy środki ochrony przed upadkiem.

### Użycie środków ochrony przed upadkiem

* Używamy środków ochrony przed upadkiem tylko po odbyciu przeszkolenia na temat środków ochrony przed upadkiem oraz ich użycia.
* Przez każdorazowym użyciem dokonujemy wizualnej oceny urządzenia.
* Sprawdzamy, czy urządzenie oznaczone jest symbolem „CE” i sprawdzone.
* W żadnym wypadku nie używamy środków ochrony przed upadkiem, jeżeli nie są w pełni sprawne lub nie spełniają wymogów producenta.
* Dopasowujemy wyposażenie tak, aby na nas idealnie pasowało.
* Używamy solidnych punktów zaczepienia.

### Używanie wolnostojących drabin:

* Używamy wolnostojących drabin jednostronnych lub dwustronnych wyłącznie przez ograniczony i krótki czas, jeśli wykonujemy mniejsze prace niewymagające użycia dużej siły.
* Drabinę przyczepiamy na górze, natomiast na dole ustawiamy blokady, tak aby nie doszło do jej obsunięcia. Drabina musi być mocna i w sprawnym stanie.
* Sprawdzamy, czy oznaczona jest symbolem „CE”.
* Ustawienie drabiny musi być pod właściwym kątem, ok. 75° (1:4).
* Drabina powinna wystawać ponad krawędź na 1 m.
* Wchodząc po drabinie, nie wolno mieć zajętych obu rąk.
* Uważamy, aby nie wychylać się poza obszar drabiny, tak aby nie powodować niebezpieczeństwa przewrócenia się drabiny na bok.
* Każdorazowo mamy trzypunktowy kontakt z drabiną (obie stopy, jedna dłoń).

### Zabezpieczenie platformy:

* Musimy upewnić się, czy platforma i podstopień do maszyn spełniają wymogi ÍST EN ISO 14122-3.
* Podstopień, poręcz oraz barierka kolana muszą znajdować się na odpowiedniej wysokości.

Na stronie Głównego Inspektoratu Pracy można znaleźć książeczki instrukcji obsługi i użytkowania [O wolnostojących drabinach jednostronnych i dwustronnych oraz podporach](http://www.vinnueftirlit.is/media/leidbeiningar-um-vinnuvernd/um_lausa_stiga_troppur_og_bukka.pdf).

## Substancje niebezpieczne

Praca z trucizną lub substancjami niebezpiecznymi musi być nadzorowana przez specjalistów posiadających wymagane przeszkolenie i zezwolenie.

Zbiorniki na substancje szkodliwe oraz rurociągi na szkodliwe gazy czy ciecze muszą być oznaczone w odpowiedni sposób, tj. tekstem, kolorem i strzałką pokazującą kierunek strumienia, a także w zależności od konieczności znakiem niebezpieczeństwa lub ostrzegawczym.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nowe znaki Stare znaki** | **Nowe znaki Stare znaki** |
| **Materiały wybuchowe – GHS01**  **Kategorie niebezpieczeństwa 2.1, 2.8, 2.15** | **Materiały łatwopalne – GHS02**  **Kategorie niebezpieczeństwa 2.2, 2.3, 2.6 – 2.12, 2.15** |
| **Materiały utleniające – GHS03**  **Kategorie niebezpieczeństwa 2.4, 2.13, 2.14** | **Gaz sprężony – GHS04**  **Kategoria niebezpieczeństwa 2.5** |
| **Materiały żrące – GHS05**  **Kategorie niebezpieczeństwa 2.16, 3.2, 3.3** | **Materiały silnie toksyczne – GHS06**  **Kategoria niebezpieczeństwa 3.1** |
| **Niebezpieczne dla zdrowia GHS07**  **Kategorie niebezpieczeństwa 3.1, – 3.4, 3.8** | **Poważny uszczerbek na zdrowiu – GHS08**  **Kategorie niebezpieczeństwa 3.4 – 3.10** |
| **Niebezpieczne dla środowiska – GHS09**  **Kategoria niebezpieczeństwa 4.1** |  |

Rurociągi na materiały wybuchowe lub łatwopalne, np. amoniak, muszą zawierać odpowiednią izolację. Rurociągi na materiały wybuchowe lub łatwopalne nie mogą znajdować się w pomieszczeniach, w których używa się urządzeń wytwarzających iskry, np. szlifierek lub spawarek.

Pracownicy muszą mieć dostęp do kart charakterystyki w języku islandzkim (MSDS – *material safety data sheets*) zawierających informacje na temat substancji szkodliwych, a ponadto muszą zapoznać się ze sposobem użytkowania tych substancji.

Pracodawca musi zapewnić pracownikom szkolenie na temat postępowania na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń oraz odpowiednie wyposażenie bezpieczeństwa i środki ochrony indywidualnej w związku z pracą z substancjami szkodliwymi.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Jeżeli jest to możliwe, wybieramy substancje nieszkodliwe.
* Zapoznajemy się z:
  + kartami charakterystyki substancji szkodliwych znajdującymi się w pomieszczeniach, w których dokonuje się mieszania i przechowywania. Zob. przykłady w [rozdziale 7](#_Öryggisblöð_-_dæmi).
  + rozmieszczeniem oraz użytkowaniem środków chłodzenia oraz płynu do płukania oczu.
  + instrukcjami bezpieczeństwa oraz znakami niebezpieczeństwa na opakowaniach przed użyciem.
* W miejscach, gdzie jest to konieczne, mamy dostęp do bieżącego płynu do płukania oczu, a także prysznica awaryjnego.

Wykonanie:

* Stosujemy się do instrukcji w kwestiach mieszania substancji.
* W pracach wymagających obsługi i oczyszczania substancji każdorazowo używamy odpowiednich środków ochrony indywidualnej oraz unikamy stykania się substancji ze skórą czy włosami.
* W pracy z substancjami zwracamy uwagę na odpowiednią wentylację.
* Substancje wzbudzające ryzyko przechowujemy w specjalnych zamykanych pojemnikach.

Po zakończeniu pracy:

* Substancje każdorazowo wyrzucamy w odpowiedzialny sposób ([rozdział 2.8](#_Förgun_og_flokkun)).
* Substancje każdorazowo przechowujemy w pierwotnych, zamkniętych opakowaniach.
* Odpady segregujemy i rejestrujemy zgodnie z przepisami, umieszczając je w odpowiednich pojemnikach.

Postępowanie w nieszczęśliwych zdarzeniach związanych z substancjami chemicznymi.

* W przypadku dostania się substancji do oczu lub na skórę, należy je dobrze wypłukać dużą ilością wody.
* Należy podjąć środki zmniejszające ilość wycieku lub rozprzestrzenienia się substancji.
* Należy zastosować się do sposobu postępowania opisanym w instrukcji bezpieczeństwa.
* Należy zadzwonić pod numer telefonu 112 i do innych służb bezpieczeństwa.

Należy przekazać na numer alarmowy lub osobie przyjmującej sprawę wyczerpujące informacje na temat rodzaju substancji, której wypadek dotyczy, np. zabierając ze sobą opakowanie substancji, jeżeli to możliwe.

Sposób postępowania w przypadku wystąpienia nieszczęśliwego zdarzenia lub wycieku opisany jest w kartach charakterystyki. Sposób postępowania w przypadku wystąpienia poważnego wycieku substancji – poważne zanieczyszczenie, opisany jest w [rozdziale 6.4](#_Slysalosun) Wypadek związany z wydzieleniem się substancji, np. w kartach charakterystyki.

{Tutaj zamieszcza się informacje przedsiębiorstwa, przepisy na temat sposobu postępowania oraz opis sposobu obsługi materiałów niebezpiecznych}

Niebezpieczne materiały powszechnie stosowane w przemyśle rybnym to m.in. chłodziwo, paliwo, gaz, pyły i różnego rodzaju środki czystości.

### Paliwo

Wyciek paliwa z pojemników lub urządzeń może spowodować duże zagrożenie wypadkiem lub pożarem, a także zanieczyszczeniem.

### Chłodziwo

Z powodu zwiększonych wymogów ochrony środowiska nastąpił ogromny rozwój w podaży chłodziwa. Amoniak to najpowszechniejsze chłodziwo zarówno w przetwórstwie rybnym, jak i na statkach rybackich.

Z użytku wycofany został freon ze względu na efekt zubożenia warstwy ozonowej. Następcą tego gazu jest *amoniak* stosowany w większych systemach, natomiast *hydrofluorowęglowodór HFC* w mniejszych systemach, a ponadto *dwutlenek węgla* *CO2*, *propan, propylen* oraz *izobutan*.

Z powodu zwiększonych wymogów ochrony środowiska w latach od 2025 do 2030 zaczną obowiązywać znaczne ograniczenie użytkowania hydrofluorowęglowodorów (HFC).

***Amoniak*** to bezbarwny gaz wydzielający duszący, silny zapach, który w dużej ilości w powietrzu może doprowadzić do zahamowania pracy narządów oddechowych. Amoniak jest również łatwopalny, jeżeli zmiesza się w odpowiednich proporcjach z powietrzem.

Należy zadbać o odpowiednią wentylację oraz czujniki zanieczyszczenia.

Limit amoniaku w powietrzu wynosi 20 ppm w czasie 8 godz. oraz 50 ppm w czasie 5 min.

Na kartach charakterystyki [amoniaku](https://www.olis.is/files/oryggisblod/efnavorur/ammoniak.pdf) znajduje się właściwy opis postępowania w sytuacjach wystąpienia wycieku lub wypadku.

### Gazy

W miejscach zagrożonych zbieraniem się gazu musi znajdować się odpowiednia wentylacja awaryjna.

W miejscach, gdzie znajdują się butle gazowe wewnątrz zakładu, należy oznakować pomieszczenie na zewnątrz odpowiednim trójkątem ostrzegawczym. Butle gazowe muszą być wyposażone w zabezpieczenie przeciwzapłonowe.

Urządzenia spawalnicze muszą mieć odpowiednie wyposażenie bezpieczeństwa.

Kosze na odpady na takim terenie pracy muszą być wyposażone w zabezpieczenie przeciwsamozapłonowe.

### Pyły

Nie tylko mogą spowodować niedogodności w narządach oddechowych czy oczach, ale także tak nasycić powietrze pyłem, że może dojść do wybuchu, np. w zbiornikach na mączkę lub silosach.

Należy dopilnować, aby w takich warunkach nie doszło do zapłonu, a także używać odpowiednich środków ochrony indywidualnej, takich jak maska do oddychania.

### Środki czystości i mydło

Mogą spowodować podrażnienie skóry, oczu lub dróg oddechowych. Należy stosować się do instrukcji obsługi substancji wymienionych w kartach charakterystyki ([rozdział 5.13](#_Þvottur_og_þrif) oraz [7.10](#_Öryggisblöð_-_dæmi)) oraz używać w pracy odpowiednich środków ochrony indywidualnej.

Główny Inspektorat Pracy oraz N4 opracowali wideo na temat pracy z substancjami oraz sposobu użytkowania substancji. [Wideo można znaleźć na stronie N4](https://youtu.be/cP9sKwXJoPc).

## Temperatura powietrza

Wysoka temperatura może powodować osłabienie, bóle głowy, trudności w oddychaniu i inne niedogodności. Nieprzyjemnie wysoka temperatura obniża wydolność w pracy, wydłuża czas reakcji oraz zwiększa niebezpieczeństwo wypadku.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Upewniamy się, czy wentylacja jest odpowiednia.
* Wybieramy ubranie ochronne przystosowane do temperatury danego środowiska pracy.
* Ograniczamy jak tylko to możliwe czas pracy w wysokiej temperaturze.

Wykonanie:

* Używamy właściwej odzieży ochronnej.
* Pijemy dużo wody.
* Jeżeli ograniczenie czasu pracy jest niemożliwe, robimy sobie przerwę od pracy, jeśli musimy pracować przez dłuższy okres czasu w wysokiej temperaturze.

Po skończonej pracy:

* Po skończeniu pracy upewniamy się, czy wentylacja na terenie pracy jest odpowiednia.

## Zimne powietrze

Niska temperatura może bardzo negatywnie wpływać na organizm, przyczyniając się do złego stanu samopoczucia, obniżenia umiejętności czy wydajności w pracy.

Wpływ niskiej temperatury może być następujący:

* Ograniczony zmysł dotyku.
* Sztywne ruchy.
* Wydłużony czas reakcji.
* Pogorszenie koordynacji.
* Zwiększenie ryzyka wypadków.

Poważniejszy wpływ niskiej temperatury to hipotermia i odmrożenie.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Ograniczamy na tyle, na ile to możliwe, czas pracy w warunkach, w których panuje niska temperatura.
* Jesteśmy najedzeni i wypoczęci.

Wykonanie:

* Zakładamy odpowiednią odzież ochronną odpowiadającą panującym warunkom.
* Jeżeli ograniczenie czasu pracy jest niemożliwe, robimy sobie przerwę od pracy, jeśli musimy długo pracować w niskiej temperaturze.
* Unikamy zamoknięcia.

Po skończonej pracy:

* Po skończeniu pracy zostawiamy po sobie czysty teren pracy.

### Komory mroźnicze i chłodnie

Obowiązują szczególne przepisy na temat [wyposażenia bezpieczeństwa komór mroźniczych i chłodniczych](http://www.vinnueftirlit.is/media/sem-heyra-undir-vinnuvernd/012_1965.pdf).

Komory mroźnicze i chłodnicze:

* Powinny posiadać na wewnętrznej stronie drzwi oznakowania na temat sposobu otwierania drzwi.
* Można otworzyć od wewnątrz, a drzwi otwierają się na zewnątrz.
* Wyposażone są w wyjście awaryjne.
* Zawierają wyłącznik awaryjny przy wszystkich wyjściach, zarówno na zwykłej wysokości, jak i przy podłodze.
* Wyposażone są w oświetlenie awaryjne i system sygnalizacji dźwiękowej.
* Nie można ich zaryglować od zewnątrz, ani wyłączyć światła.
* Zob. informacje na temat chłodziwa ([rozdział 5.13](#_Hættuleg_efni)).

Przygotowanie:

* Ograniczamy na tyle, na ile to możliwe, czas pracy w warunkach, w których panuje niska temperatura.
* Jesteśmy najedzeni i wypoczęci.
* Przed rozpoczęciem pracy sprawdzamy środki bezpieczeństwa komór mroźniczych.
* Wybieramy ubranie ochronne przystosowane do temperatury danego środowiska pracy.

Wykonanie:

* Zakładamy odpowiednią odzież ochronną odpowiadającą panującym warunkom.
* Jeżeli ograniczenie czasu pracy jest niemożliwe, robimy sobie przerwę od pracy, jeśli musimy długo pracować w niskiej temperaturze.
* Unikamy zamoknięcia.
* Opuszczamy teren pracy, gdy odczuwamy niedogodności związane z zanieczyszczeniem powietrza.

Po skończonej pracy:

* Po skończeniu pracy zamykamy komorę i wyłączamy światło.

Główny Inspektorat Pracy oraz N4 przygotowali wideo na temat pracy w komorach mroźniczych. [Wideo można znaleźć na stronie N4](https://youtu.be/pNvv-QJZcMQ).

## Zamknięte pomieszczenia

Przez zamknięte pomieszczenie rozumie się tutaj pomieszczenie, w którym istnieje niebezpieczeństwo niedotlenienia lub zawartość gazu może wykraczać poza limity bezpieczeństwa z powodu niewystarczającej wentylacji lub miejsca o trudnym dostępie. Przykładowe pomieszczenia zamknięte to m.in. cysterny, ładownie, niewentylowane piwnice, silosy. Tego typu pomieszczenia mogą okazać się śmiertelną pułapką, jeżeli nie zachowamy dużej ostrożności.

Przepisy dotyczące środków bezpieczeństwa w pracy w zamkniętych pomieszczeniach można znaleźć w [rozporządzeniu nr 429/1995](http://www.vinnueftirlit.is/media/sem-heyra-undir-vinnuvernd/429_1995.pdf).

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Przed rozpoczęciem pracy sprawdzamy listę kontrolną ([rozdział 7.9](#_Dæmi_um_öryggisblöð)).
* Zapewniamy pełne wyposażenie ochronno-ratunkowe oraz zezwolenia na pracę.
* Plan ratunkowy powinien być dostępny.
* Zapoznajemy się z postępowaniem w razie wypadku w wyniku niedotlenienia.
* Wyposażenie musi być sprawdzone i mieć ważny przegląd.

Wykonanie:

* W żadnym wypadku nie pozostajemy sami w pomieszczeniu zamkniętym lub gdzieś na uboczu.
* Upewniamy się, czy na zewnątrz pomieszczenia znajduje się stróż.
* Opuszczamy miernik tlenu do pomieszczenia i dokonujemy pomiaru tlenu, zanim do pomieszczania wejdziemy.
* Zapewniamy wymianę powietrza podczas pracy w pomieszczeniu, np. za pomocą dmuchaw.
* Wchodząc do zamkniętego pomieszczenia, zabieramy ze sobą miernik lub czujnik tlenu.
* Zabieramy ze sobą latarkę.
* Dokonujemy rozładunku surowca, gdy jest jeszcze świeży, lub od razu zamrażamy, aby zapobiec zniszczeniu i wytworzeniu przez surowiec gazu trującego.

Po skończonej pracy:

* Upewniamy się, czy na pewno w pomieszczeniu nikt nie pozostał.
* Zabezpieczamy zamknięte pomieszczenie.

## Rozładunek

Podczas rozładunku istnieje wiele zagrożeń, dlatego każdy powinien być na ich temat poinformowany, a także należy przestrzegać ustalonych przepisów bezpieczeństwa w celu zapewnienia bezpieczeństwa pracowników.

Przestrzegamy obowiązujących przepisów w pracy na wysokości ([rozdział 5.12](#_Toc498778507)) oraz pracy w zamkniętych pomieszczeniach ([rozdział 5.16](#_Lokuð_rými)).

Poniżej znajdują się kwestie obowiązujące w pracy przy rozładunku na nabrzeżu, na statku przy ładowni, w ładowni oraz cysternach na surowce.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Przed rozpoczęciem pracy dokonujemy analizy ryzyka.
* Oddzielamy lub zamykamy teren rozładunku lub niebezpieczny teren przy krawędziach ładowni.
* W każdym przypadku upewniamy się, czy w pracy przy rozładunku bierze udział przynajmniej dwóch pracowników.
* Zapewniamy bezpieczeństwo przejścia w nadburciu oraz dostęp do pokładu.
* Wybieramy wyposażenie, które zapewni jak najbezpieczniejsze warunki pracy.
* Uszkodzone wyposażenie bezpieczeństwa natychmiast wycofujemy z użycia.
* Jesteśmy świadomi, że ładownie lub cysterny mogą być niedotlenione lub mogą zbierać się niebezpieczne gazy ([rozdział 5.16](#_Lokuð_rými)).
* Przed rozpoczęciem pracy dokonujemy pomiaru tlenu i gazu w ładowni.
* Organizujemy pracę tak, aby jak najrzadziej wchodzić do ładowni czy cysterny.
* Upewniamy się, czy wentylacja w ładowni jest właściwa.

Wykonanie:

* Dokonujemy rozładunku w bezpieczny sposób.
* Używamy odpowiednich środków ochrony indywidualnej, takich jak kasku, środków ochrony przed upadkiem, ubrania ochronnego.
* Dobieramy różne środki ochrony indywidualnej i wyposażenia ochronnego w zależności od rodzaju surowca lub towaru oraz terenu pracy.
* W pracy w ładowni lub cysternie zabieramy ze sobą miernik tlenu i jest z nami pracownik przy luce do ładowni lub cysterny.
* W żadnym wypadku nie poruszamy się pod wiszącym ciężarem i utrzymujemy odpowiednią odległość od wiszącego ciężaru.
* Używany środków ochrony przed upadkiem w zależności od wykonywanej pracy, np. wchodząc na lub do cysterny czy przy luce do ładowni (linka ograniczająca).
* Uważamy na śliskiej podłodze i schodach.
* Zwracamy uwagę na właściwe i bezpieczne układanie w stos zbiorników ([rozdział 5.19](#_Stöflun)).
* Zachowujemy ostrożność, gdy przechodzimy między statkiem a nadbrzeżem oraz używamy wyznaczonym ścieżek.

Po skończonej pracy:

* W bezpieczny sposób dokonujemy rozładunku.
* Po zakończeniu pracy zamykamy wszystkie luki.

### Praca na morzu

Upadek do morza może spowodować uraz, wstrząs, a nawet hipotermię w przypadku długiego przebywania w morzu.

Przygotowanie:

* Oddzielamy lub zamykamy niebezpieczny teren.
* Mamy do dyspozycji plan awaryjny w razie upadku pracownika do morza.
* Zabezpieczamy przejście w nadburciu oraz umieszczamy pod spodem siatkę ochronną.
* Na nadbrzeżu używamy ochrony przeciwpoślizgowej.

Wykonanie:

* W żadnym wypadku nie wchodzimy sami na pokład w celu dokonania rozładunku.
* Odkładamy wyposażenie i liny oraz usuwamy śmieci, które mogą spowodować wypadek.

## Posiłki (kuchnia i kantyna)

Istotne czynniki bezpieczeństwa w pracy w kuchni to utrzymanie porządku i czystości.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Znamy regulamin pracy obowiązujący w kuchni.
* Pamiętajmy o myciu rąk.

Wykonanie:

* Zachowujemy ostrożność przy gorących kotłach i urządzeniach.
* Zachowujemy ostrożność przy maszynach, ostrych krawędziach i ostrych narzędziach.
* W pracy związanej z gotowaniem oraz sprzątaniem w kuchni ukżywamy odpowiednich środków ochrony indywidualnej.
* Zachowujemy ostrożność i podnosimy przedmioty we właściwy sposób.

Po skończonej pracy:

* Po skończeniu pracy zostawiamy po sobie czysty teren pracy i zabezpieczamy urządzenia i wyposażenie.

## Piętrzenie

Należy starannie układać w stos zbiorniki, palety, worki i inny towar w taki sposób, aby nie stwarzały zagrożenia. Stosy muszą znajdować się na płaskich poziomych powierzchniach, być stabilne i nie przekraczać zalecanej wysokości.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Upewniamy się, czy na pewno kąt podłogi nie stwarza zagrożenia podczas piętrzenia.
* Sprawdzamy, czy zbiorniki nie są uszkodzone na rogach.
* Sprawdzamy, czy ściany zbiorników nie są nabrzmiałe (oznaka ograniczonej nośności).
* Odkładamy zepsute lub zniszczone zbiorniki.

Wykonanie:

* Ostrożnie jedziemy ze stosami zbiorników lub worków.
* Upewniamy się, czy zbiorniki są odpowiednio ustawione i zachodzą na siebie.
* Upewniamy się, czy worki są bezpiecznie poukładane w stos.
* W każdym przypadku chwytamy zbiorniki od strony dłuższego boku, jeżeli musimy przewieźć je wózkiem widłowym na długą odległość i po nierównej powierzchni.
* Upewniamy się, czy stos jest usztywniony ze wszystkich czterech boków.
* Nie układamy w stos powyżej przepisowej wysokości zbiorników:
  + pełne zbiorniki o pojemności 460 l, maksymalnie 4 w nieusztywnionej pozycji.
  + pełne zbiorniki o pojemności 460 l, maksymalnie 5 w usztywnionej pozycji.
  + pełne zbiorniki o pojemności 660–700 l, maksymalnie 3 w nieusztywnionej pozycji.
  + pełne zbiorniki o pojemności 660-700 l, maksymalnie 4 w nieusztywnionej pozycji.

Po skończonej pracy:

* Zbiorniki, których nie użyliśmy w pracy, należy odłożyć na miejsce składowania.

## Komputery (praca biurowa)

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Problemy układu kostno-mięśniowego to najczęstsze problemy pracowników wykonujących pracę biurową lub pracę w pozycji siedzącej przed długi czas na raz. Korzystajmy więc z porad nad temat naszych warunków pracy w razie wątpliwości, czy ta praca jest dla nas odpowiednia.

### Biurko i krzesło

* Często zmieniamy pozycję siedzącą. Upewniamy się, czy obie stopy dotykają podłogi bądź używamy podnóżka, gdy siedzimy przy stole roboczym.
* Siedzimy z wyprostowanymi plecami.

### Monitory i ochrona wzroku

Ekran ustawiamy tak, aby:

* Światło dzienne lub sztuczne nie świeciło prosto w oczy ani nie odbijało się od ekranu.
* Górny brzeg ekranu znajdował się na wysokości wzroku.
* Ekran znajdował się od nas mniej więcej na odległość ramienia.
* Ekran znajdował się na wysokości środkowej części ciała.
* Regularnie udajemy się na badanie wzroku.

### Myszka i klawiatura

* Nadgarstek znajduje się w pozycji środkowej.
* Łokcie spoczywają swobodnie przy ciele.
* Myszkę używamy na przemian lewą i prawą dłonią.
* Ustawiamy myszkę na tej samej wysokości co klawiatura.
* Ustawiamy klawiaturę na wysokość środkowej części ciała.

Na stronie Głównego Inspektoratu Pracy można znaleźć wskazówki na temat [ćwiczeń w przerwie](http://www.landlaeknir.is/um-embaettid/greinar/grein/item17952/Teygjuhle-fyrir-born-og-unglinga), które dobrze stosować co jakiś czas w ciągu dnia. Więcej przydatnych informacji można znaleźć na [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

## Naprawy i konserwacja

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Podczas prac naprawczych lub konserwacyjnych istnieje niebezpieczeństwo wypadku, jeżeli nie przestrzegamy wszystkich zasad bezpieczeństwa. Tego typu praca może także spowodować straty finansowe w produkcji, jeżeli zabraknie starannego przygotowania i organizacji.

Przygotowanie:

* Odpowiednio przygotowujemy się do wykonania danej pracy oraz sporządzamy rozpis zadań, na które nasza praca ma wpływ, a w szczególności, gdy nasza praca powoduje zakłócenia
* Wszystkich zainteresowanych informujemy o czasie i zakresie wykonywanej pracy.
* Przygotowujemy potrzebne wyposażenie ochronne i urządzenia.

Wykonanie:

* Bezpieczeństwo zapewniamy poprzez odłączenie energii zasilającej, która może stanowić zagrożenie:   
  Zablokuj-oznacz-sprawdź.
* Wykonujemy zadanie w bezpieczny sposób.

Po skończonej pracy:

* Wszystkich zainteresowanych informujemy o zakończeniu pracy.
* Upewniamy się, czy ponowne uruchomienie energii zasilającej nie stanowi zagrożenia.
* Odblokowujemy i uruchamiamy energię zasilającą, która została odłączona na czas wykonywanej pracy.
* Pozostawiamy po sobie czysty teren pracy.

### Zablokuj – oznacz – sprawdź

Procedura *„zablokuj – oznacz – sprawdź („Lockout-Tagout”)* ma za zadanie odłączenie jakiejkolwiek niebezpiecznej energii zasilającej podczas pracy przy maszynie, co ma zapobiec wypadkom.

Może dotyczyć pracy przy urządzeniach elektrycznych, rurociągach pod napięciem lubinnych urządzeniach, które należy odłączyć od energii zasilania na czas konserwacji czy naprawy, jeżeli istnieje niebezpieczeństwo, że zostaną uruchomione przez zakończeniem pracy.

Metoda *„zablokuj – oznacz – sprawdź”* ma zapobiec niespodziewanemu uwolnieniu energii oraz uruchomieniu urządzenia. Zasilanie może być zablokowane np. za pomocą kłódki. Blokada oznaczona jest danymi pracownika, który zajmuje się systemem. Pracownik ten sprawdza przed rozpoczęciem pracy, czy urządzenie nie jest niebezpieczne, a blokada jest sprawna. Zapobiega to samoistnemu uruchomieniu się urządzenia lub uruchomieniu przez innego osoby.

Po zakończeniu pracy pracownik sam zdejmuje blokadę i uruchamia urządzenie. Wyłącznie ten pracownik lub dany przełożony (jeżeli pracownik zapomni odblokować) ma zezwolenie na odblokowanie urządzenia.

Proces *„zablokuj – oznacz – sprawdź”* przebiega następująco:

* Dokonanie analizy ryzyka oraz ustalenie, gdzie należy odłączyć zasilanie.
* Poinformowanie danych pracowników o planowanej pracy.
* Wyłączenie panelu sterowania.
* Sprawdzenie zasilania danego urządzenia.
* Odłączenie wszystkich środków zasilania wyłącznikami lub przekierowanie zasilania.
* Zweryfikowanie, czy urządzenia zasilające są wyłączone.
* Wykonanie pracy i przygotować urządzenie do ponownego uruchomienia.
* Poinformowanie danych pracowników o ponownym uruchomieniu urządzenia.
* Zdjęcie blokad i uruchomienie urządzenia.

## Mycie i czyszczenie

Podczas mycia wózków oraz innego rodzaju czyszczenia dochodzi do sytuacji zagrożenia z powodu warunków pracy z niebezpiecznymi substancjami, na mokrej podłodze, na wysokości, przy ustawianiu w stos lub przy maszynach przetwórstwa rybnego.

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Dokonujemy analizy ryzyka i na jej podstawie podejmujemy środki.
* Upewniamy się, czy w każdym miejscu znajduje się uaktualniony plan czyszczenia ([rozdział 7.11](#_Hreinlætisáætlun_–_dæmi)).
* Przed rozpoczęciem pracy sprawdzamy, czy wszystkie maszyny, które należy wyczyścić, są wyłączone ([rozdział 5.7](#_Fiskvinnsluvélar)).
* Uważamy na mokre i śliskie podłogi ([rozdział 5.5](#_Blaut_og_hál)).
* Zapoznajemy się z substancjami, których używamy, oraz z postępowaniem w razie nieszczęśliwych wypadków ([rozdział 5.13](#_Hættuleg_efni)).
* Zapoznajemy się z przepisami dotyczącymi pracy na wysokości na drabinach i platformach ([rozdział 5.12](#_Toc498778507)).
* Zapoznajemy się z instrukcjami na temat sprzątania.

Wykonanie:

* Stosujemy się do instrukcji na temat sprzątania.
* Używamy odpowiednich osłon ochronnych i narzędzi (gumowce, ubranie ochronne, rękawiczki oraz okulary ochronne).
* Kraty i wieka muszą znajdować się na swoim miejscu, zachowujemy szczególną ostrożność, jeżeli kanały muszą być otwarte podczas czyszczenia.
* Zachowujemy ostrożność w pobliżu prądu elektrycznego – uważamy, aby nie opryskiwać urządzeń elektrycznych.
* W żadnym wypadku nie puszczamy węża, jeżeli wcześniej nie zakręcimy wody.
* Wykonujemy zadanie w bezpieczny sposób.

Po skończonej pracy:

* Odkładamy na swoje miejsce wszystkie środki czyszczące, węże i inne urządzenia.

## Workowanie w fabryce mączki

Podczas workowania w fabryce mączki mogą powstać niebezpieczne warunki z powodu ciężki worków z mączką i pyłu mącznego ([rozdział 5.13](#_Ryk)).

Zatrzymujemy się i każdorazowo przed rozpoczęciem pracy dokonujemy oceny ryzyka.

Przygotowanie:

* Upewniamy się, czy worki są na pewno czyste i niezniszczone.
* Ze względu na niebezpieczeństwo unikamy pracy na wózku widłowym z obrotnicą.
* Haki i krawędzie urządzeń podnośnikowych muszą być wygładzone, w przeciwnym razie należy używać osłon bez ostrych krawędzi.
* Haki muszą być wyposażone w blokady bezpieczeństwa.
* W przypadku używania wózka widłowego, należy zwrócić uwagę na odpowiednią przerwę między widłami oraz pionowe pętle w rogu worka ([rozdział 5.10](#_Hífingar_og_lyftingar)).

Wykonanie:

* Upewniamy się, czy worek stoi na solidnej równej powierzchni.
* Podczas napełniania worek powinien wisieć na wszystkich czterech rogach.
* Podczas workowania należy dobrze ugnieść ładunek w worku.
* Należy stosować się do oznaczeń nośności worków, które się na nich znajdują.
* Zwracamy uwagę na właściwe i bezpieczne układanie w stos worków ([rozdział 5.19](#_Stöflun)).
* Należy używać odpowiedniego wyposażenia bezpieczeństwa, tj. kasku, okularów ochronnych, obuwia ochronnego oraz maski przeciwpyłowej.
* Należy używać środków ochrony przed upadkiem w przypadku pracy przy stosach worków składających się z więcej niż jednej warstwy ([rozdział 5.12](#_Notkun_fallvarnabúnaðar)).

Po skończonej pracy:

* Odkładamy używane worki wielokrotnego użytku na odpowiednie miejsce magazynowania.

# POSTĘPOWANIE W PRZYPADKACH AWARYJNYCH

## Pożar i ochrona przeciwpożarowa

Należy wiedzieć:

* Gdzie znajdują się drogi ewakuacyjne.
* Jaki jest sygnał systemu alarmu pożarowego.
* Jak obsługiwać gaśnice i węże pożarowe.
* Jak należycie postępować na wypadek pożaru.
* Gdzie znajduje się włącznik systemu alarmu pożarowego.
* Gdzie znajdują się gaśnice i węże pożarowe.

### System ostrzegania o pożarze

Na uruchomiony system ostrzegania o pożarze należy zareagować zgodnie z planem ewakuacji.

Pierwsza reakcja to:

* Informujemy innych o pożarze.
* Ratujemy ludzi.
* Dzwonimy pod numer telefonu 112.
* Opuszczamy budynek lub gasimy pożar.
* Pamiętamy, aby w żadnym wypadku nie używać wody do gaszenia urządzeń elektrycznych.
* Nie narażamy siebie ani innych na niebezpieczeństwo.

Ewakuujemy się przed pożarem.

* Wybieramy najkrótszą niezablokowaną drogę.
* Jeżeli przed nami znajduje się dym, wybieramy inną drogę.
* Macamy zamknięte drzwi i jeżeli są gorące, wybieramy inną drogę.
* Zamykamy drzwi do pomieszczeń, gdzie jest pożar, ale nie na klucz.
* W razie pożaru w żadnym wypadku nie korzystamy z windy.
* Jeżeli znajdziemy się w zadymionym miejscu, poruszamy się jak najbliżej podłogi, np. czołgając się.
* Używamy maski ewakuacyjnej, jeżeli jest dostępna.

Jeżeli wszystkie drogi ewakuacyjne są zablokowane:

* Zamykamy się w pomieszczeniu jak najdalej usytuowanym od pożaru, najlepiej z oknem.
* Zawiadamiamy:
  + numer alarmowy pod 112.
  + przez okno.
  + pukając lub krzycząc.
* Zachowujemy spokój i czekamy na pomoc.

Po wyjściu na zewnątrz

* Udajemy się na miejsce zbiórki lub w bezpieczne miejsce, ale nie przy wyjściach.
* Meldujemy się i przekazujemy przydatne informacje.
* Informujemy o osobach, które mogły pozostać w środku.
* Nie wchodzimy do środka, zanim nie uzyskamy zezwolenia straży pożarnej lub Policji.

Użytkowanie gaśnic

* Zapoznajemy się z użytkowaniem i typami gaśnic.
* Nie kierujemy środka gaśniczego prosto na płyn, jeżeli jest łatwopalny.
* Rozpoczynamy gaszenie ognia z wiatrem po jego obwodzie oraz zwalczamy ogień przed nami równomiernymi ruchami bocznymi.
* Używamy wyłącznie takiej ilości środka gaśniczego, która wystarczy do zagaszenia ognia, zachowując resztę na wypadek ponownego pojawienia się płomieni.
* W przypadku opróżnienia gaśnicy, należy o tym poinformować opiekuna odpowiedzialnego za gaśnice, który jak najszybciej to możliwe oddaje je do napełnienia. Informacje na temat gaśnic można znaleźć na [www.shs.is](http://www.shs.is) oraz [www.mannvirkjastofnun.is](http://www.mannvirkjastofnun.is).

Obsługa węży pożarowych

* Nie używamy węży pożarowych bez uprzedniego przeszkolenia.
* Nie gasimy wodą z węża pożarowego pożaru urządzeń elektrycznych, olejów ani innych cieczy.
* Kierujemy strumień wody z wiatrem po obwodzie ognia oraz zwalczamy ogień przed nami równomiernymi ruchami bocznymi.

## Drogi ewakuacyjne – Plan ewakuacji

* Należy wiedzieć:
  + Schematy dróg ewakuacyjnych w miejscu pracy.
  + Miejsce zbiórki.
  + Plany postępowania.
* Uczestniczymy w ćwiczeniach.
* Upewniamy się, czy drogi ucieczki nie są zablokowane.

## Katastrofy naturalne (erupcja wulkanu, trzęsienie ziemi, lawina)

### Erupcja wulkanu

Erupcję wulkanu zwykle poprzedzają znaki ostrzegawcze, choć może również rozpocząć się nagle bez ostrzeżenia. Instrukcje Służb Obrony Cywilnej można znaleźć na: [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is) oraz w książce telefonicznej.

Do zagrożenia może dojść w wyniku:

* Błyskawic – w szczególności przy słupach wysokiego napięcia lub podstacjach.
* Gazów trujących – w szczególności na obszarach depresyjnych i nisko położonych.
* Powodzi pod lodowcem spowodowanej erupcją wulkanu.
* Wypływającej lawy.
* Opadu pyłu.

Śmiertelnie trujące gaze wydzielające się podczas erupcji wulkanu są w większości przypadków bezwonne i bezbarwne.

Drobny pył może okazać się szkodliwy dla zdrowia.

Podczas erupcji wulkanu można zasięgać informacji na temat rozprzestrzeniania się zanieczyszczenia gazem wydostającym się z wulkanu na stronie [Islandzkiego Instytutu Meteorologii](http://www.vedur.is/vedur/spar/textaspar/oskufok).

Na stronie Instytutu Ochrony Środowiska można zasięgać informacji na temat pomiarów stężenia dwutlenku siarki (SO2) w całym kraju. [www.loftgaedi.is](http://www.loftgaedi.is)

Przydatne informacje na temat zanieczyszczenia gazem oraz limity zanieczyszczenia innymi gazami można znaleźć na stronie głównej [Inspektoratu Kontroli Pracy.](http://www.vinnueftirlit.is/um-vinnueftirlitid/frettir/nr/1170)

#### Podczas erupcji wulkanu:

* Unikamy opadu pyłu oraz pary zasłaniającej pole widzenia.
* Uciekamy najkrótszą drogą przed opadem pyłu, kierując się pod wiatr.
* Unikamy przebywania w pobliżu słupów i podstacji, w przypadku gdy zauważyliśmy błyskawice.
* Unikamy obszarów depresyjnych i nisko położonych ze względu na niebezpieczeństwo gazów trujących.
* Zakładamy maskę przeciwpyłową bądź zasłaniamy nos i usta mokrą chusteczką.

### Trzęsienie ziemi

Ponieważ trzęsienia ziemi zwykle są niezapowiedzane, należy być na nie dobrze przygotowanym.

#### Profilaktyka

* Informacje na temat profilaktyki i postępowania w przypadku trzęsienia ziemi można znaleźć na stronie głównej Służb Obrony Cywilnej [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is) oraz w książce telefonicznej.
* Ustawiamy lub przyczepiamy ciężkie przedmioty czy urządzenia w taki sposób, aby nie stanowiły zagrożenia.

#### Jeżeli istnieje prawdopodobieństwo trzęsienia ziemi

* Zawiadamiamy o tym.
* Udajemy się w bezpieczne miejsce.
* Słuchamy komunikatów i poleceń przekazywanych w radiu oraz zachowujemy ostrożność.

#### Podczas trzęsienia ziemi

* Opuszczamy budynek lub stajemy w futrynie, w kącie dwóch ścian nośnych lub wchodzimy pod stół.
* Unikamy urządzeń, które mogą się przewrócić.
* W pracy na wysokości podczas trzęsienia ziemi należy czegoś się trzymać.
* Jeżeli praca odbywa się w rowie, należy w miarę możliwości z niego wyjść. W przeciwnym razie trzymamy się środka rowu, osłaniamy głowę przed obsuwającą się ziemią oraz chronimy nos i usta przed ziemią.

#### Po trzęsieniu ziemi

* Przed wejściem do budynku należy się upewnić, czy nie istnieje zagrożenie w postaci obsuwającej się ziemi, wycieku, rozbitego szkła lub gruzu.
* Jeżeli podjęta została decyzja o ewakuacji, należy opuścić budynek, unikając przedmiotów, które mogą spaść.
* W żadnym wypadku nie używamy windy, zanim autoryzowana osoba nie sprawdzi, czy jest w bezpiecznym stanie.

## Wypadki na skutek emisji substancji

Na wypadek emisji substancji zanieczyszczających lub niebezpiecznych, takich jak chłodziwo, olej, maź czy innych odpadów, należy szybko zareagować.

Każdy jest odpowiedzialny za podjęcie pierwszych kroków w przypadku poważnego zanieczyszczenia będącego skutkiem wykonywania pracy.

#### Ogólne postępowanie

* Ostrzeżenie osób, którym może grozić niebezpieczeńswo.
* Zamknięcie dopływu emisji substancji, jeżeli to możliwe.
* Ograniczenie rozprzestrzeniania się substancji, na tyle, na ile to możliwe.
* Zawiadomienie właściwej osoby o zdarzeniu.

#### Postępowanie na wypadek poważnego zanieczyszczenia

Poważne zanieczyszczenie wymaga natychmiastowej reakcji. W przypadku poważnego zanieczyszczenia należy skontaktować się z numerem alarmowym 112 w celu sprowadzenia pomocy.

* W razie poważnego zanieczyszczenia na lądzie wzywa się straż pożarną.
* Instytut Ochrony Środowiska pełni nadzór nad przypadkami poważnego zanieczyszczenia w morzu i na brzegu. Dyrektor portu zajmuje się reagowaniem na poważne zanieczyszczenie na terenie portu, natomiast na innych obszarach Instytut Ochrony Środowiska.

Przypadki poważnego zanieczyszczenia na lądzie należy zgłaszać na Policję pod numerem telefonu 112.

Przypadki poważnego zanieczyszczenia na morzu zgłasza się Straży Wybrzeża pod numerem telefonu 511 3333.

[Formularz](https://umsokn.umhverfisstofnun.is/web/index.html) dotyczący zgłoszenia przypadku poważnego zanieczyszczenia można znaleźć na stronie Instytutu Ochrony Środowiska.

## Działania mające na celu zagrożenie

Zagrożenia wywołane przez ludzi, takie jak groźby, wandalizm, terroryzm, sabotaż czy huliganizm to inaczej mówiąc działania mające na celu zagrożenie.

* Jesteśmy czujni na nietypowe sytuacje.
* Zachowujemy spokój.
* W żadnym wypadku nie ryzykujemy naszym życiem i zdrowiem.
* Zwracamy uwagę i od razu zapisujemy wszystko, co może być przydatne.
* Zdarzenie zgłaszamy przełożonemu lub na numer alarmowy 112.
* Odsyłamy media do przełożonego lub rzecznika przedsiębiorstwa.

# RÓŻNE INFORMACJE

## Różni łącznicy

|  |  |
| --- | --- |
| Łącznik | Wyjaśnienia |
| [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is) | [Informacje na temat BHP](http://www.vinnueftirlit.is/vinnuvernd): m.in. ocena ryzyka, instrukcje, usługodawcy  [Materiały edukacyjne na temat BHP](http://www.vinnueftirlit.is/fraedsla/utgefid-efni/)  [Wydane materiały, wideo](http://www.vinnueftirlit.is/fraedsla/utgefid-efni/)  [Ustawy prawne, przepisy, rozporządzenia oraz normy](http://www.vinnueftirlit.is/log-reglur-og-stadlar/) |
| [www.rki.is](http://www.rki.is) | Infolinia 1717 oraz czat  Pierwsza pomoc  Zdrowie psychiczne  Kursy  Zarządzanie na wypadek kataklizmu |
| [www.skyndihjalp.is](http://www.skyndihjalp.is) | Egzamin z udzielania pierwszej pomocy  Informacje na temat udzielania pierwszej pomocy oraz kursów pierwszej pomocy  Aplikacja  Materiały i plakaty |
| [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) | Zdrowie i samopoczucie  Zakażenia i odkażanie  Statystyki i badania  Wydane materiały |
| [www.umhverfisstofnun.is](http://www.umhverfisstofnun.is) | Informacje na temat postępowania w przypadkach poważnego zanieczyszczenia |
| <https://youtube.com/playlist?list=PLfDFgUpzR950pV2zsYUB9gmiPVNjautVE> | Wideo na temat bezpieczeństwa w przetwórstwie rybnym |
| <https://www.napofilm.net/is> | Strona Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy zawierająca różne pożyteczne informacje i krótkie nagrania wideo |
| <https://www.youtube.com/user/vinnueftirlit/videos> | Wideo na temat BHP |
| [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk) | Health and Safety Executive. Główny Inspektorat Pracy w Wielkiej Brytanii |
| <https://arbejdstilsynet.dk/da/> | Arbejdstilsynet. Główny Inspektorat Pracy w Danii |

## Polityka bezpieczeństwa i zdrowia – przykład

**Þorbjörn hf.**

**Polityka bezpieczeństwa i zdrowia**

Obowiązki

Zarząd „Þorbjörn hf.” zobowiązuje się w pełni do tego, aby zapewnić jak największe bezpieczeństwo w pracy oraz do poszukiwania wszelkich sposobów, aby eliminować, zapobiegać czy redukować zagrożenie bezpieczeństwa, zdrowia czy samopoczucia pracowników, zleceniobiorców, gości czy każdej innej osoby mającej jakikolwiek związek z działalnością naszego przedsiębiorstwa. Przedsiębiorstwo w pełnym zakresie będzie egzekwować przepisy ustawy nr 46/1980 o warunkach, higienie i bezpieczeństwie w miejscu pracy.

Odpowiedzialność

Zarząd:

Zapewni i zadba o następujące kwestie:

* Bezpieczne środowisko pracy
* Systemy bezpieczeństwa i jakości
* Oddziały pracy i wyposażenie
* Pomieszczenia pracownicze
* Informacje, kursy, szkolenia oraz ogólny przegląd niezbędny do tego, aby pracownicy mogli w jak najbezpieczniejszy sposób wykonywać swoją pracę.
* Rozpatrywanie i wprowadzanie udoskonaleń na podstawie zgłoszonych wniosków dotyczących kwestii BHP.

Pracownicy:

Każdy pracownik odpowiedzialny jest za:

* Egzekwowanie przepisów bezpieczeństwa ustalonych w celu zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia wypadków oraz strat majątku i wyposażenia przedsiębiorstwa lub innych osób
* Dbanie o bezpieczeństwo własne i współpracowników
* Używanie wyposażenia bezpieczeństwa zapewnionego przez przedsiębiorstwo dla pracowników
* Stosowanie się do wskazówek przełożonych odnośnie kwestii BHP
* Nienadużywanie obowiązujących przepisów bezpieczeństwa
* Natychmiastowe zawiadamianie przełożonych o niebezpiecznych sytuacjach
* Podtrzymywanie uprawnień do pracy na morzu oraz dokształcanie się zgodnie z przepisami

Wdrażanie niniejszej polityki

Zarząd „Þorbjörn hf.” dąży do tego, aby dochodziło do zawiązania współpracy między wszystkimi pracownikami, klientami i innymi osobami związanymi z działalnością naszego przedsiębiorstwa. Prosimy o uwagi dotyczące kwestii BHP, aby można było wprowadzić udoskonalenia miejsca pracy, a przez to jak najbardziej zredukować ilość wypadków przy pracy we współpracy z kierownikiem ds. bezpieczeństwa.

Niniejsza polityka obejmuje całą działalność naszego przedsiębiorstwa.

Żródło: [www.thorfish.is](http://www.thorfish.is)

## Struktura procedury – przykład

Procedura w określa ogólnie, jakie mają być efekty, bez precyzowania sposobu wykonania.

Przykładowe składniki procedury to:

### Cel i zakres

Opisuje cel i zakres, odsyła do obowiązujących przepisów ustawy i innych przepisów, w zależności od sytuacji.

### Odpowiedzialność i rola

Przydziela główne role odpowiadające za wykonywanie zadań, czyli:

* Osoba odpowiedzialna za kwestie bezpieczeństwa (kierownik ds. bezpieczeństwa)
* Kierownik oddziału (kierownik produkcji, dyrektor zakładu, kierownik ds. rybołówstwa oraz kapitan statku)
* Przedstawiciel ds. bezpieczeństwa
* Dyrektor techniczny
* Kierownik
* Pracownicy

### Realizacja

Opis składników należących do zadania podlegającego stosownej procedurze, np. w formie schematu blokowego.

[Przykłady procedur znajdują się tutaj.](file:///C:\Users\Annag\OneDrive\SFS\Ferill%20við%20framkvæmd%20áhættumats.pdf)

## Struktura opisu zadania – przykład

Opis zadania wyszczególnia dokładnie sposób wykonania zadania oraz obejmuje kwestie wykonawcy i czasu wykonania zadania.

### Cel

Czasami opuszcza się niniejszy rozdział.

### Przygotowanie i organizacja

Opis sposobu przygotowania i organizacji zadania, zgodnie z opisem zadania, m.in. kto jest odpowiedzialny za wykonanie oraz co ma wykonać.

### Realizacja

Opis sposobu wykonania zadania, kto jest odpowiedzialny za wykonanie, jak wyglądają poszczególne etapy zadania, co należy uczynić z rezultatem oraz sposób monitorowania.

Procedury zadań czy pracy można opisać w wizualny sposób, np. w postaci schematu blokowego.

[Przykładowe opisy zadania można znaleźć m.in. na stronie Głównego Inspektoratu Żywności i Weterynarii „MAST”.](http://gaeda.mast.is/focal/qmammast.nsf/0/B5923964D4BF1FA200257A1A0032537B)

## Przepisy bezpieczeństwa – przykłady

### Przykład ogólnych przepisów bezpieczeństwa:

* **Każdorazowo przestrzegamy** obowiązujących przepisów i instrukcji. W razie wątpliwości zasięgamy informacji.
* **Każdorazowo dokonujemy analizy** i podejmujemy środki w ramach przeciwdziałania wystąpieniu zagrożeń w każdym zadaniu (analiza ryzyka / ocena ryzyka / zatrzymaj się).
* **W żadnym wypadku nie podejmujemy ryzyka** w pracy **i każdorazowo zachowujemy pełną ostrożność**. We wszelkich zadaniach **stawiamy na współpracę**. Otwartość, szczerość i zrównoważona dyskusja na temat wyzwań i udoskonaleń w miejscu pracy prowadzą do poprawy środowiska pracy, samopoczucia i redukcji zagrożenia wypadkami.
* Zgłaszamy wszystkie zdarzenia, tj. nieszczęśliwe zdarzenia, sytuacje mogące spowodować zagrożenie lub wypadek człowieka czy szkodę budynku, wyposażenia lub środowiska. **Nasze doświadczenia może uratować innych.**
* Zachowujemy szczególną ostrożność i podejmujemy szczególne środki ostrożności w związku z pracą:
  + przy podnoszeniu,
  + wokół automatycznych urządzeń,
  + w pomieszczeniach zamkniętych,
  + z nożem.
* Dbamy o ład i porządek w miejscu pracy.
* **Zapoznajemy się** z rozmieszczeniem wyposażenia bezpieczeństwa i awaryjnego w miejscu wykonywanej pracy oraz upewniamy się, czy drogi ucieczki nie są zablokowane.
* W żadnym wypadku nie używamy urządzeń ani nie wykonujemy zadań bez przeszkolenia czy uprawnień.
* Każdorazowo używamy odpowiedniego wyposażenia we właściwy sposób:
  + środków ochrony indywidualnej, tj. odzieży ochronnej, wyposażenia bezpieczeństwa czy urządzeń bezpieczeństwa,
  + narzędzi,
  + maszyn,
  + i innego wyposażenia pomocniczego.
* **Kontaktujemy się** z kierownikiem nadzorującym maszyny budowlane, jeżeli nam są potrzebne.
* **Każdorazowo upewniamy się**, czy całe wyposażenie jest sprawne, wyposażenie bezpieczeństwa dostępne i sprawdzone, a w razie wątpliwości wycofujemy je z użytku.
* **Nie nosimy** luźnego ubrania.
* Nie tolerujemy:
  + ordynarnych żartów ani urażającego zachowania,
  + mobbingu,
  + dyskryminacji na tle płci ani molestowania seksualnego,
  + spożywania alkoholu ani środków odurzających.

### Przykładowe przepisy bezpieczeństwa Przedsiębiorstwa „Verkís”

My, Pracownicy Przedsiębiorstwa „Verkís”,

* Szanujemy środowisko, pracę i bezpieczeństwo zarówno nasze, jak i innych.
* Dajemy przykład, wykazujemy się ostrożnością i odpowiedzialnością w pracy.
* Dokonujemy kontroli procedur, zatrzymujemy się, przeprowadzamy ocenę ryzyka i w bezpieczny sposób wykonujemy zadania.
* Przychodzimy z pomocą w razie wypadku czy niebezpiecznych sytuacji i podejmujemy pierwsze kroki zgodnie z właściwym reagowaniem.
* Zastanawiamy się nad tym, jak możemy poprawić kulturę bezpieczeństwa i sposób bezpiecznego postępowania.
* Zapisujemy wszelkie zdarzenia, aby można było z nich czerpać naukę i wprowadzać udoskonalenia.
* Podczas pracy nie mamy pod ręką ani narkotyków, ani alkoholu.
* Unikamy i nie tolerujemy mobbingu czy jakiejkolwiek innej formy molestowania.

„Verkís” dokłada wszelkich starań, aby nasz zakład był nieszkodliwym miejscem pracy.

Przepisy bezpieczeństwa obowiązują pracowników „Verkís” w miejscu pracy, miejscu wykonywania zadań i biurach. Ponadto zachęcamy pracowników „Verkís” do tego, aby szanować nasze przepisy również poza pracą.

### Uproszczone przepisy bezpieczeństwa

My, Kierownicy i Pracownicy Przedsiębiorstwa „Góðfiskur”, znamy i wykonujemy pracę zgodnie z poniższymi przepisami. My:

* analizujemy ryzyko, jakie może powstać podczas wykonywanego zadania i podejmujemy środki, aby bezpiecznie wykonać zadanie.
* znamy przepisy bezpieczeństwa i wiemy, jak używać wyposażenia bezpieczeństwa.
* używamy odpowiednich środków ochrony indywidualnej oraz wyposażenia bezpieczeństwa.
* dbamy w miejscu pracy o ład i porządek.
* odnosimy się do innych z wzajemnym szacunkiem.
* stosujemy się do procedur i instrukcji w pracy.
* znamy sposób postępowania w sytuacjach awaryjnych.

## Uproszczona ocena ryzyka – Zatrzymaj się









## Ocena ryzyka – przykładowa skala i normy

Ocenę ryzyka rozpoczyna się od przyjęciaj skali, do której będziemy się stosować. Należy ustalić skalę lub normy dla prawdopodobieństwa, konsekwencji i ryzyka.

W ocenie ryzyka zwykle korzysta się z kategorii 3x3, 4x4 czy 5x5. Korzystając z matrycy ryzyka, ryzyko często interpretuje się jako związek prawdopodobieństwa/częstotliwości i konsekwencji. Należy słownie opisać prawdopodobieństwo, konsekwencje oraz ryzyko, a ponadto nadać im pewną wagę (np. 1-3/A-C, 1-4/A-D lub 1-5/A-E).

Konsekwencje dla zdrowia, bezpieczeństwa, środowiska czy innych czynników można opisać w różnoraki sposób.

Reagowanie na ryzyko czy wagę ryzyka opisuje się często kolorami, słowami kluczowymi lub dokładnym opisem.

[Przykładową matrycę ryzyka 5x5 można znaleźć tutaj](file:///C:\Users\Annag\OneDrive\SFS\5x5_áhættufylki.pdf).

## Ocena ryzyka – przykładowa wypełniona matryca

Dokonuje się oceny obecnej sytuacji, a następnie po podjęciu działań przydatna jest również powtórna ocena.

[Przykładową ocenę ryzyka można znaleźć tutaj](file:///C:\Users\Annag\OneDrive\SFS\Lokaútgáfa\7-8%20Áhættumat_sniðmát.xlsx).

## Lista kontrolna dla pracy w pomieszczeniu zamkniętym ([rozporządzenie nr 429/1995](http://www.vinnueftirlit.is/media/sem-heyra-undir-vinnuvernd/429_1995.pdf))

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lista kontrolna dotycząca pracy w pomieszczeniu zamkniętym (str. 1)** | | |
| Przedsiębiorstwo: | | |
| Pomieszczenie pracy: | | |
| **CZĘŚĆ 1 – Niniejszą część wypełnia pracodawca lub jego przedstawiciel.** | | |
| Przed wejściem do pomieszczenia zamkniętego pracodawca lub wyznaczona przez niego osoba oraz pracownik, który będzie wykonywał pracę w pomieszczeniu zamkniętym, muszą upewnić się, czy wszystkie warunki dotyczące właściwych kwestii bezpieczeństwa, wymienionych poniżej, są każdorazowo spełnione. | | |
| 1.1 | Pomieszczenie zamknięte zostało przewietrzone oraz dokonano pomiaru powietrza. Wyniki pomiaru wykazują, że praca w tym pomieszczeniu nie stanowi niebezpieczeństwa. | □ |
| 1.2 | Podjęto środki mające na celu zapewnienie stałej wentylacji w pomieszczeniu pracy, zarówno podczas wykonywanej pracy, jak i podczas przerw. | □ |
| 1.3 | Wyposażenie ratunkowe i reanimacyjne znajduje się przy wejściu do pomieszczenia zamkniętego. | □ |
| 1.4 | Podjęto środki mające na celu zapewnienie, aby przy wejściu do pomieszczenia zamkniętego cały czas czuwał stróż podczas wykonywania pracy w środku. | □ |
| 1.5 | Opracowano zasady komunikowania się stróża przy wejściu i pracownika w pomieszczeniu zamkniętym. | □ |
| 1.6 | Dostęp nie jest zablokowany, a oświetlenie jest odpowiednie. | □ |
| 1.7 | Latarka i lampa przenośna, z której należy korzystać, pochodzą od autoryzowanego producenta. | □ |
| Po podjęciu powyższych środków ostrożności w CZĘŚCI 1, pracownik, który będzie pracował w pomieszczeniu zamkniętym, wypełnia **CZĘŚĆ 2** na zaświadczeniu zależnie od okoliczności. | | |
| **Lista kontrolna dla pracy w pomieszczeniu zamkniętym (str. 2)** | | |
| **CZĘŚĆ 2 – Niniejszą część wypełnia pracownik, który będzie pracował w pomieszczeniu zamkniętym.** | | |
| 2.1 | Pracodawca lub jego przedstawiciel wydał polecenie lub zezwolenie na wejście do pomieszczenia zamkniętego. | □ |
| 2.2 | Podjęte zostały środki ostrożności wyszczególnione w CZĘŚCI 1. | □ |
| 2.3 | Pracownik wie, że musi natychmiast opuścić pomieszczenie w przypadku awarii wentylacji. | □ |
| 2.4 | Zasady komunikowania się ze stróżem przy wejściu są jednoznaczne i zdefiniowane. | □ |
| **CZĘŚĆ 3 – W przypadku używania aparatu świeżego powietrza pracodawca lub jego przedstawiciel oraz pracownik, który będzie pracował w pomieszczeniu zamkniętym, sprawdzają poniższe kwestie bezpieczeństwa.** | | |
| 3.1 | Posiadana wiedza na temat aparatu świeżego powietrza, z którego pracownik będzie korzystał. | □ |
| 3.2 | Poniższe kwestie zostały sprawdzone i wypróbowane w aparacie:  (i) Ciśnienie powietrza oraz planowany czas użytkowania.  (ii) Sygnał ostrzegawczy na wypadek niskiego ciśnienia.  (iii) Maska do oddychania aparatu działa sprawnie. | □ |
| 3.3 | Przetestowano zasady komunikowania się oraz pracownicy ustalili sygnał awaryjny. | □ |
| Przed wejściem do pomieszczenia zamkniętego stróż przy wejściu musi sprawdzić, czy wypełnione zostało zaświadczenie, a następnie poświadcza je podpisem. Zezwolenia na wejście można udzielić wyłącznie, gdy wszystkie odpowiednie punkty są bez zarzutu. | | |
| Data: | | |
| Podpis pracodawcy / jego przedstawiciela: | | |
| Podpis pracownika: | | |

## Przykładowe karty charakterystyki

Karty charakterystyki można otrzymać u producentów lub w punktach sprzedaży produktu, m.in. w poniższych firmach:

* [N1](https://www.n1.is/thjonusta/oryggisblod/)
* [Tandur](http://tandur.is/is/page/oryggisblod)
* [Skeljungur](https://www.skeljungur.is/fyrirtaeki/oryggisblod/)
* [Olís](https://www.olis.is/vorur-og-thjonusta/oryggisblod)
* [Mjöll Frigg](https://www.mjollfrigg.is/oryggisblod/)

1. M.in. jeżeli prace wyciągowe uzna się za niebezpieczne, prace te odbywają się nad terenem pracy, na którym znajdują się pracownicy, jeżeli należy używać 2 lub więcej dźwigów, kosza podnośnikowego, ładunek jest niestandardowej wielkości lub kształtu, ciężar ładunku zbliżony jest do maksymalnego ciężaru ładunku dźwigu, prace wyciągowe prowadzone są nad morzem lub jeziorem albo poniżej 10 m nad/od linii napięcia. [↑](#footnote-ref-1)