



SIMON TŰZ- és MUNKAVÉDELMI Kft.

2635 Vámosmikola, Ipoly u. 33.

Adószám: 14706400-2-13; Számlaszám: 11742094-20178842

Tel: +36 70/946-8089; Fax: 06 27/377-508; e-mail: kft.simon@gmail.com

MUNKAVÉDELMI OKTATÁSI ANYAG

1. Bevezetés:

Az oktatás célja: Minden munkavállaló rendelkezzen az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés elméleti ismereteivel, megismerje a szükséges szabályokat, utasításokat és információkat. Megelőzés!

Az oktatás hatálya kiterjed: Az intézmény munkaterületein, minden szervezett munkavégzőre és a munkavégzés hatókörében tartózkodóra.

Az oktatásokat meg kell tartani:

Előzetesen: - munkába állás előtt - új munkaeszköz beszerzésekor - munkahely vagy munkakör változásakor

Ismétlődően: - évente egy alkalommal - megváltozott vagy új kockázat esetén - munkabalesetet vagy rendkívüli eseményt követően

2. Fogalmi meghatározások:

Munka: céltudatos, értékteremtő, emberi tevékenység.

A munkavédelem fogalma: (1) munkabiztonsági (műszaki megelőzés) és munkaegészségügyi követelmények; (2)törvénykezési, szervezési, intézményi előírások rendszere (jogi szabályozás) és (3)mindezek végrehajtása.

A munkavédelem célja: Az egészséges és biztonságos munkavégzés, személyi, tárgyi, szervezeti feltételeinek szabályozása a szervezetten munkát végzők, egészségének és munkavégző képességének megőrzése, a munkakörülmények humanizálása, a munkabalesetek és foglalkozási balesetek megelőzése érdekében.

3. A munkáltató kötelezettségei:

- A munkáltató feladata a dolgozók számára biztosítani az egészséges és biztonságos munkavégzés feltételeit. Ennek költségeit a munkavállalókra nem háríthatja át.
- Biztosítani kell a munkavállalók számára a munkakörnek megfelelő egyéni védőeszközöket.
- Biztosítani kell, hogy a dolgozók a munkájukkal összefüggésben lévő munkabiztonsági ismereteket elsajátítsák, az előírásokat betartsák, a kijelölt egyéni védőeszközöket használják.
- Biztosítani kell, hogy a munkaeszközök az előírt munkavédelmi követelményeknek megfeleljenek.
- Részt kell vennie a balesetek és foglalkozási megbetegedések megelőzésében.
- A munkavállaló csak olyan munkára és akkor alkalmazható, ha: - annak ellátására megfelelő élettani adottságokkal rendelkezik - egészséget, testi épséget nem veszélyeztet - mások egészségét, testi épségét nem veszélyeztet - az előzetes orvosi vizsgálatok alapján a munkára alkalmasnak bizonyult
- A sérülékeny csoportba tartozó munkavállalókat (terhes nők, fiatalok, idősödő munkavállalók, megváltozott munkaképességű dolgozók) különösen óvni kell az őket érintő egészségkárosító hatásoktól
- Munkafolyamatot, technológiát anyagot mindig úgy kell megválasztani, hogy az a munkavállalót ne veszélyeztesse.
- Ahol egyidejűleg kettő vagy több munkavállaló dolgozik egy helyen ott a munkavállalók tevékenységeit össze kell hangolni és vezetésért felelős személyt kell kijelölni, ezekről tájékoztatást kell tartani.
- A munkáltató köteles a munkahelyi kockázat értékelését a dolgozókkal megismertetni. Azon a munkaterületen, ahol veszély fenyeget, csak arra is kiterjedő oktatásban részesült munkavállalók léphetnek be.

4. A munkavállaló jogai:

- A munkavállalónak joga van az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés feltételeihez.
- A munkavállalónak joga van a munkavégzéshez szükséges felszerelésekhez, munka- és védőeszközök használatához, az előírt védőitalhoz, pihenődíőhöz és a tisztálkodási lehetőségekhez.
- A munkavállaló jogosult megtagadni a munkavégzést, ha azzal saját vagy más ember életét, egészségét vagy testi épségét közvetlenül és súlyosan veszélyeztetné.

5. A munkavállaló kötelezettségei:

- A munkavállaló köteles együttműködni a munkáltatóval, a munkavédelmi szakemberrel, a foglalkozás-egészségügyi orvossal, az egészséges és biztonságos munkakörnyezet megőrzése érdekében hozott hatósági intézkedések teljesítése, illetőleg a munkáltató veszélyt megszüntető intézkedései során is.
- A dolgozó köteles a munkáját a legjobb tudása szerint elvégezni, a munkaköréhez tartozó munkabiztonsági ismereteket elsajátítani.
- A dolgozó csak abban a munkakörben dolgozhat, amellyel megbízták és amelyre a munkabiztonsági oktatást megkapta.
- A dolgozó csak munkára képes állapotban végezhet munkát: Munkára képes (testi, lelki) állapot: - Alkohol, kábítószer, gyógyszer hatásaitól mentesen, pihenten - 18. életévét betöltött (kivétel szakmai gyakorlaton résztvevők) - előzetes és időszakos orvosi vizsgálat alapján alkalmas
-



- A dolgozó köteles megjelenni a részére előírt előzetes és időszakos orvosi vizsgálatokon.
- A dolgozó köteles a munkatársaival együttműködni és munkáját úgy végezni, hogy azzal sem saját, sem más életét vagy testi épségét ne veszélyeztesse. A munkaterületen tilos minden olyan magatartás (játék, fegyelmezetlenség), amely a biztonságos munkavégzést akadályozza.
- A rendelkezésére bocsátott gépet, berendezést, anyagot és egyéb munkaeszközt, a munka megkezdése előtt, köteles a számára előírtak szerint megvizsgálni és a tőle elvárható módon meggyőződni azok biztonságos állapotáról. Köteles továbbá azokat rendeltetésüknek megfelelően használni és a számára előírt karbantartási munkálatokat elvégezni.
- Köteles az előírt és rendelkezésre bocsátott egyéni védőeszközt rendeltetésének megfelelően használni és a tisztaságáról gondoskodni.
- A munkavállaló önkényesen nem kapcsolja ki, nem távolíthatja el és nem alakíthatja át a biztonsági berendezéseket.
- A dolgozó köteles a munkaterületen a fegyelmet, rendet és a tisztaságot megtartani. A közlekedési útvonalakat, vészkijáratokat, lépcsőket és központi kapcsolókhoz vezető utakat eltorlaszolni vagy elfoglalni még átmenetileg sem szabad.
- Veszélyt jelentő rendellenességről, üzemzavarról a munkáltatót azonnal tájékoztatni kell, a rendellenességet a tőle elvárható módon megszüntetni vagy erre intézkedést kérni a felettesétől.

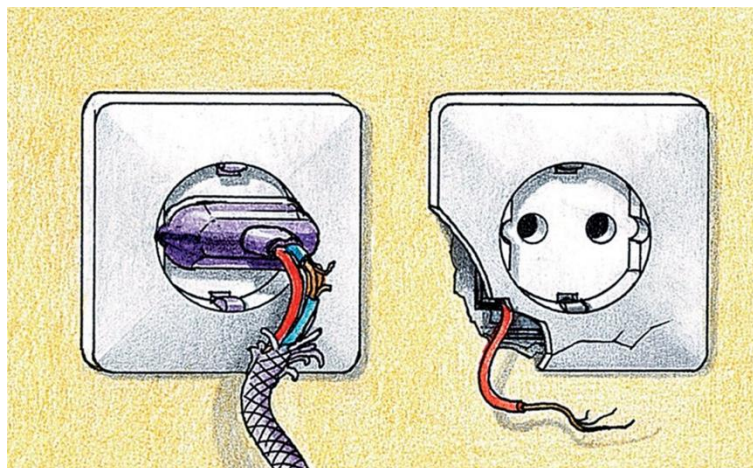
Veszély esetén a teendők:

1. veszély esetén a munkát megkezdeni vagy folytatni nem szabad
2. az adott munkaterületet biztosítani kell, hogy más ne léphessen be
3. az üzemzavart jelenteni kell a közvetlen felettesnek
4. a veszély elhárításában a tőle elvárható módon közreműködni (A veszély elhárításáig a munkát megkezdeni nem szabad!)

- A dolgozó köteles a munkavégzés közben vagy azzal összefüggésben elszenvedett sérülést – még a legkisebbet is – a munkavezetőjének illetve a felettesének bejelenteni és azt a baleseti naplóba bejegyezni. A kvázi baleseteket (sérüléssel nem járó, súlyos veszélyeztetés) kötelező jelenteni.

6. Szerszámokra (kézi, gépi) vonatkozó munkavédelmi előírások:

- A dolgozó köteles a kézi szerszámait, munkaeszközeit, a munka megkezdése előtt megvizsgálni. Dolgozni csak kifogástalan állapotban lévő szerszámmal és munkaeszkővel szabad.
- Hibás szerszámokat és munkaeszközöket, szemmel láthatóan nem teljesen ép szerszámokat a használatból azonnal ki kell vonni (pl reped, deformálódott, hiányos burkolat, repedezett, sérült hosszabbító, szokatlan hang, szag, füst megjelenése stb).



Hibás, sérült elektromos eszközöket használni tilos!

- Ha gépeknél bármilyen meghibásodást vagy munkavégzést akadályozó dolgot észlel, a munkavállalónak azt azonnal le kell állítani. Üzemelő gépbe kézzel, illetve más idegen tárggyal nyúlni szigorúan TILOS!
- A védőburkolatot eltávolítani csak a gép megállása, majd áramtalanítása (nem szándékolt újraindulás elleni védelem) mellett lehet.

7. Veszély és baleset:

7.1. Veszély: Az a létesítmény, munkaeszköz, munkafolyamat, technológia (beleértve a fizikai, biológiai, kémiai kóroki tényezők expozíciójával járó tevékenységeket is), anyag, vagy készítmény amelynél a munkavállalók egészsége, testi épsége megfelelő védelem hiányában súlyos károsító hatásának lehet kitéve.

7.2. Veszélyforrás: A munkavégzés során vagy azzal összefüggésben jelentkező minden olyan tényező, amely a munkát végző vagy a munkavégzés hatókörében tartózkodó személyre veszélyt vagy ártalmat jelenthet

Veszély: gyors, hirtelen hatás → munkabaleset

Ártalom: lassú, elhúzódó hatás → foglalkozási betegség

7.3. Veszélyforrások csoportosítása:



Fizikai veszélyforrás:

- esések: el-, le-, és ráesés
- alacsony és magas légnyomás különbsége

- hőmérsékleti hatások: klíma, égés, fagyás
- zaj, rezgés, infra- és ultrahang
- világítás
- sugárzások
- villamos áram hatása
- levegőbe lebegő porok, aeroszolok
- csúszós felületek
- szerkezetek egyensúlyának megbomlása
- munkaeszközök, járművek, szállító-, anyagmozgató eszközök, ezek részei, illetve mozgásuk, termékek és anyagok mozgása,
- éles, sorjás, egyenetlen felületek, szélek és sarkok,
- a munkahelynek a föld (padló) szintjéhez viszonyított elhelyezése,
- a veszélyes anyag

Veszélyes anyagok (kémiai veszélyforrás):

fizikailag veszélyes:

- robbanó
- oxidáló
- gyúlékony
- sugárzó

kémiaailag veszélyes:

- mérgező
- maró
- ingerlő
- szenzibilizáló

biológiailag veszélyes:








- fertőző
- rákkeltő
- mutagén
- tarratogén
- utódkárosító



VESZÉLYES ANYAGOK TÁROLÁSA

- A veszélyes anyagokat minden esetben külön zárható szekrényben, vagy zárható helyiségben, polcon kell tárolni.
- A tárolás helyén fel kell tüntetni, hogy veszélyes anyag tároló, valamint az ott tárolt anyagok veszélyeire vonatkozó jelöléseket.
- Fel kell tüntetni az egyéni védőeszköz használatára vonatkozó jelöléseket
- Kármentő tálcat kell alkalmazni a véletlen kifolyás megakadályozására, a tálca képes legyen befogadni egy csomagolási egységben tárolt mennyiséget.
- Az egymással veszélyesen reagáló anyagokat (pl. sósav és hypó) egymástól elkülönítetten kell tárolni.
- Véletlenszerű kifolyás esetére a tárolás helyén 20 l homokot, vagy egyéb felitató anyagot és egy szóró eszközt kell tartani.
- A jelzések mellett a felirat (címke) magyar nyelven jól olvashatóan és letörölhetetlen módon tartalmazza továbbá a termék nevét, a benne lévő veszélyes anyag megnevezését.
- A szóró flakonon is fel kell tüntetni a benne lévő felhígított tisztítószer nevét és adatait.
- A veszélyes anyagokhoz tartozik a biztonsági adatlap.
- A biztonsági adatlap a veszélyes anyag, illetve a veszélyes készítmény azonosítására szolgáló alapvetően fontos dokumentum, amely tartalmazza az egészség és a környezet védelméhez szükséges információkat. A biztonsági adatlapot a felhasználás helyén, állandóan hozzáférhetően kell tárolni.

VESZÉLY SZIMBÓLUMOK (veszélyes anyagok esetén)

								
GHS-01	GHS-02	GHS-03	GHS-04	GHS-05	GHS-06	GHS-07	GHS-08	GHS-09
Robbanóanyagok Önreaktív anyagok és keverékek A és B típus Szerves peroxidok A és B típus	Gyúlékony gázok, aeroszolok, folyadékok és szilárd anyagok Önreaktív anyagok és keverékek Piroforos folyadékok és szilárd anyagok Vizzel érintkezve gyúlékony gázokat kibocsátó anyagok és keverékek Szerves peroxidok	Oxidáló gázok, folyadékok és szilárd anyagok	Nyomás alatt lévő gázok – Új! Sűrített gázok Cseppfolyósított gázok Mélyhűtött cseppfolyósított gázok Oldott gázok	Fémekre korrozív – Új! Bőrmaró hatású	Akut toxicitás	Akut toxicitás Bőr és szem irritáló Bőr szenzibilizáló STOT Légzőszervi irritáló Narkotikus hatású	Légzőszervi szenzibilizáló Csírasejt mutagén Rákkeltő Reproduktív toxicitás STOT Aspirációs veszély	Veszélyes a vízi környezetre



A veszélyes anyagok megfelelő tárolásának egy lehetséges módja



A veszélyes anyagok megfelelő tárolásának egy másik lehetséges módja

3) Biológiai veszélyforrások:

- mikroorganizmus és anyagcsere terméke (vírus, baktérium, gomba)
- makroorganizmus (növény, állat)

4) Fiziológiai, idegrendszeri és pszichés igénybevétel:

Az igénybevétel lehet dinamikus és statikus. Az embert testileg nem lehet túlterhelni. Idegi alúterhelés a monotónia, túlterhelés a stressz.

7.4. Baleset: Az emberi szervezetet ért:

- egyszeri külső hatás
- sérült akaratától függetlenül
- hirtelen vagy rövid idő alatt következik be (kvázi baleset- fokozott veszélyeztetés esete.)
- sérülést, mérgezést vagy más egészségkárosodást, ill. halált okoz.

7.5. Munkabaleset: (Cél a megelőzés.) Az a baleset, ami:

- a munkavállalót éri
- szervezett munkavégzés közben vagy azzal összefüggésben következik be
- független: - helytől - időponttól - sérült közrehatásától

A munkabalesetet haladéktalanul jelenteni kell a munkahelyi vezetőnek, aki erről jegyzőkönyvet köteles felvenni. Minden esetben meg kell követelni a jegyzőkönyv felvételét.

Nem munkabaleset: A sérült lakásáról a munkahelyre vagy visszamenet közben éri; kivéve, ha a munkáltató saját vagy bérelt járművével történt, ez úti baleset, ami társadalombiztosítási és nem munkavédelmi kategória. Az úti balesetet is jelenteni kell.

7.6. Súlyos munkabaleset:

- a sérült meghal (azonnal, vagy a baleset következtében 1 éven belül)
- érzékszerv vagy szaporodási képesség elvesztése
- életveszélyes állapot (orvosi vélemény szerint)
- súlyos csonkulás (hüvelykujj, vagy két másik ujj elvesztése, ennél súlyosabb csonkulás. Mindig a folyamatban a legsúlyosabb állapot a perdöntő)
- beszélőképesség elvesztése, feltűnő torzulás, bénulás vagy elmezavar.

Súlyos munkabalesetet azonnal (pl. telefonon, személyesen) jelenteni kell a területileg illetékes munkavédelmi hatóságnak, valamint a rendőrségnek. A helyszínt biztosítani kell, valamint ha további veszélyforrást nem jelent és nem akadályozza a mentést, akkor a balesetkörüli állapotban meg kell őrizni.

7.7. Üzemi baleset: Társadalombiztosítási törvény szabályozza (1997.évi LXXXIII.tv.). Cél az utólagos ellátás. Az a baleset:

- a biztosítottat éri
- foglalkozása körében végzett munkaközben vagy azzal összefüggésben
- illetve munkába jövet, menet, ha a közlekedés a lehető legrövidebb úton történt beleértve a szükséges kisebb kitérőket is. Pl.: gyerek isibe, oviba vitele; napi bevásárlás; közeli hozzátartozó betegápolása. (üzemi úti baleset)

7.8. Kizáró okok (a társadalombiztosító nem ismeri el munkabalesetnek a balesetet az alábbi esetekben):

- sérült ittas, kábítószer, vagy egyéb a biztonságos munkavégzést akadályozó szer hatása alatt áll
- engedély nélküli munkavégzés, járművezetés
- rendetlen, szabálytalan, gondatlan munkavégzés, illetve rendbontás
- munkába jövet- menet szükségesnél nagyobb kitérővel
- sérülését szándékosan okozza
- baleset bejelentést vagy orvosi segítség igénybevételének szándékos késleltetése.

7.9. A mentés és elsősegélynyújtás sorrendje:

- Ha a segítségnyújtó egyedül van, akkor a segélynyújtás közben kiabálással hívjon segítséget (áramütötten nem szabad magára hagyni).
- Szabadítsuk ki a sérültet veszélyes helyzetből (áramkörből).
- Amennyiben szükséges, biztosítsuk a helyszínt.
- A kiszabadítás után azonnal kezdjük meg a segítségnyújtást és szükség esetén az újraélesztést.
- Azonnal hívunk orvost, mentőt.
- Szükség esetén értesítsük a villamos műveket, a műszaki mentőket, esetleg a tűzoltókat.

7.10. Elsősegélynyújtás:

- légzés ellenőrzése
- vérkeringés ellenőrzése
- ha eszméleténél van a mentőket értesíteni kell
- ha eszméletlen, de van légzése és szívműködése az arc gyengéd ütögetésével élesztgetjük, szívájékát vizes ruhával dörzsöljük.
- ha eszméletlen és nem lélegzik: mesterséges lélegeztetést kell alkalmazni
- ha eszméletlen, nem lélegzik és biztosan nincs vérkeringése: beállt a klinikai halál, de az újraélesztés még segíthet:
- két befúvással kezdünk (mesterséges lélegeztetés)
- 30 összenyomás (szívmasszázs)
- két befúvás Ezt addig kell folytatni, amíg az orvos meg nem érkezik, vagy a vérkeringés helyre nem áll.

A fő veszély elhárítása után az egyéb sérüléseket el kell látni.

7.11. Az újraélesztés ábécéje:

- Á= Átjárható légutak biztosítása
- B= Belélegzés pótlása, befúvásos lélegeztetés
- C= Cirkuláció (keringés) pótlása, szívkompresszió
- D= Defibrillálás, drogok, definitív terápia

8. Az egyéni védőeszközök jelölései:

8.1. Az egyes technológiákból adódó veszélyforrások és a védelmi eszközeik:



Védősisak: leeső tárgyak veszélye esetén, valamint gépi teheremelés során



Láthatósági mellény: járműforgalom mellett végzett munkák esetén



Biztonsági védőcipő: Leeső tárgyak, talpátszúrás veszélye esetén, faipari, fémipari, kertészeti, karbantartási munkák során



**PORVÉDŐ MASZK
HASZNÁLATA
KÖTELEZŐ!**

Légzésvédő: Mérgező, légzőszervet károsító, irritáló anyagok (kémiai anyagok, por, füst, gőz) esetén, faipari, fémipari, karbantartási munkák során, porral járó tevékenységek esetén



**VÉDŐSZEMÜVEG
HASZNÁLATA
KÖTELEZŐ!**

Védőszemüveg: Kirepülő részek veszélye esetén faipari, fémipari, kertészeti, karbantartási munkák során



**VÉDŐKESZTYŰ
HASZNÁLATA
KÖTELEZŐ!**

Védőkesztyű: kézsérülés veszélye esetén (éles, hegyes tárgyak, maró, irritáló vegyi anyagok)



**HALLÁSVÉDŐ
HASZNÁLATA
KÖTELEZŐ!**

Hallásvédő: zajjal járó munkák esetén (faipari, fémipari, kertészeti gépek üzemeltetése során)

8.2. Egyéni védőeszközök ellenőrzése:

Munkakezdés előtt győződjön meg egyéni védőeszközei állapotáról, használhatóságáról és működőképességéről.

8.3. Egyéni védőeszközök megújítása:

Kérje munkahelyi vezetőitől vagy a biztonsági és egészségvédelmi koordinátortól az esetleg megsérült/megrongálódott, egyéb okból használhatatlan, védelmi képességét elvesztett védőeszközök cseréjét.

8.4. Egyéni védőeszközök használata:

Az egyéni védőeszközök használata kötelező. Használat előtt mindig olvassa el az adott védőeszköz gyártói használati útmutatóját. Ha nem áll rendelkezésre, akkor kérje munkahelyi vezetőjétől.

9. Általános üzembiztonsági szabályok:

9.1. Munkaterület rendje:

A rendtelenség a munkahelyi balesetek egyik fő előidézője.

RENDTARTÁS A MUNKAHELYEN: EGY HELY MINDENRE ÉS MINDEN A MAGA HELYÉN

Mindenki köteles a munkahelyi rendjének és tisztaságának megtartására.

Mindenki köteles a munkahelyén időben, kipihent állapotban, ALKOHOL és egyéb munkavégző képességre hatást gyakorló szertől mentesen megjelenni!

9.2. Elektromos veszélyek:

Villamos berendezéseken csak villanszerelők végezhetnek munkát. Az elektromos vezetékeket óvni kell a feszítéstől és vízzel való érintkezéstől.

Villanszerelési, vagy más, elektromos berendezéssel folytatott munkát nem szabad párás, esős időben végezni.

Elektromos berendezésen végzett munkánál reteszelve, vagy jelölje meg az indító készüléket a véletlen beindítás megelőzése érdekében.

Ha észleli egy berendezés meghibásodását, ne próbálja meg azt saját maga megjavítani, hanem bízza az ilyen munkát szakképzett személyre.

10. A kézi anyagmozgatásra vonatkozó előírások:

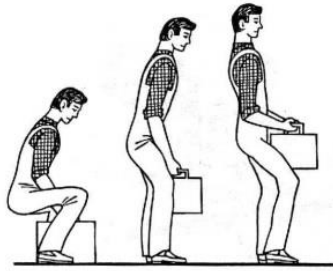
A segédeszköz nélküli kézi anyagmozgatás az anyagmozgatási munka végzésének legősibb, legegyszerűbb módja. A baleseti statisztikákból megállapítható, hogy az anyagmozgatás közben előfordult összes balesetek több mint egyharmada kézi anyagmozgatás közben fordult elő. A balesetek oka legtöbbször a figyelmetlen munkavégzés, a munkavédelmi előírások (pl. súlynormák) figyelmen kívül hagyása, a mozgatás (emelés) közben felvett helytelen testtartás.

10. 1. A kézi anyagmozgatási tevékenység műveletei:

- a teher megfogása,
- emelés,
- szállítás,
- letevés.

A megfogás előtt ellenőrizni kell, hogy a teher nincs-e lerögzítve, a feltüntetett vagy becsült súly az előírt határokon belül van-e, megvan-e a biztonságos megfogás lehetősége.

Az emelés megkezdése előtt olyan testhelyzetet kell felvenni, amely mellett a legkisebb a gerincoszlop igénybevétele. A célszerű testhelyzet lényege, hogy az emelés megkezdésekor a térdek be vannak hajlítva, a hát egyenes, a dolgozó és a teher együttes súlypontja a lábak által határolt terület felett helyezkedik el. Az emelést lassú, egyenletes mozgással való felemelkedéssel célszerű végezni.



Szállításkor a terhet a testhez közel kell tartani, és törekedni kell a terhelés egyenletes eloszlására. Súlyos vagy terjedelmes terheket nem a teste előtt, hanem a vállon vagy a háton célszerű szállítani. A teher letevése előtt meg kell győződni arról, hogy a teher biztonságosan lehelyezhető-e az adott helyre. Az ujsérülések megelőzésére célszerű a lerakási helyre előzetesen alátéteket helyezni. A teher letevésekor a célszerű testhelyzet ugyanaz, mint az emeléskor, vagyis a térdek behajlítottak, a hát egyenes. Nehéz teher mozgatasakor célszerű a terhet először asztal magasságra emelni valamilyen eszköz segítségével, majd innen tovább emelni a vállra kézi erővel.

11. Létra, állvány használatának biztonsági szabályai:

Létrák:

- A használat előtt a létrát szemrevételezéssel meg kell vizsgálni;
- Tilos sérült létrát használni (pl. fokhiány, törött fok)!
- A létrát úgy kell felállítani, hogy az a használat alatt végig stabilan álljon;
- Tilos a létrát kellő teherbírással nem rendelkező helyhez, anyaghoz támasztani!
- szilárd alapra kell állítani úgy, hogy a létrafokok vízszintes helyzetben maradjanak;
- a létrákat használatuk előtt elmozdulás, elcsúszás ellen biztosítani kell;
- A létra hosszát úgy kell megválasztani, hogy az elegendő magasságban nyúljon túl az elérendő munkaszinten ezzel lehetővé téve a biztonságos kilépést és kapaszkodást; tehát a normál létra legfelső három fokát nem szabad létrafokként használni!
- A kitolható és egymásba illesztett (többtagú) létrát csak úgy szabad használni, ha biztosított, hogy a létraelemek használat közben egymáshoz képest nem mozdulnak el;
- A létrákat használatuk előtt elmozdulás ellen biztosítani kell;
- Egy létrán egyszerre csak egy személy dolgozhat!
- A létrán való folyamatos munkavégzés esetén - szükség szerint – pihenőt kell tartani!
- A létra használata közben a kapaszkodásnak, valamint a biztonságos, stabil állás lehetőségének biztosítottnak kell lennie;
- Amennyiben a létrára teherrel kell felmenni, az nem korlátozhatja a kapaszkodás lehetőségét.
- Ne másszon soha szétcsúszható létrára. A kétágú létrát lánccal vagy kötéllel kell biztosítani a szétcsúszás ellen!
- El kell határolni a munkaterületet és gondoskodni kell az állandó felügyeletről akkor, ha létrát közlekedési út közelében, átjáróban, ajtó közelében használják!
- Ha szükséges el kell terelni a forgalmat!
- A létrát csak rendeltetésszerűen szabad használni! Ne használja anyagtárolásra!

Állványok:

Leesés elleni védelem céljára kialakított állványnak szilárdnak, elegendően magasnak kell lennie, és legalább egy lábdeszkával, egy középdeszkával és egy korlással, vagy azzal egyenértékű megoldással kell rendelkezniük. Az állványpadozat széle és az építmény síkja között a távolság nem lehet 30 cm-nél nagyobb. Az állványt tilos korlát

nélkül összeépíteni! A munkavégzés helyszíne – ha onnan lezuhanás lehetséges – akkor a munkavégzés szintje és az állványpadozat járószintje közötti távolság nem lehet 2,0 m-nél nagyobb.

12. Képernyő előtti munkavégzés

A monitor előtt folyamatosan csak 6 órát lehet dolgozni, óránként 10 perc pihenőt kell beiktatni, kétévente látás vizsgálaton kell részt venni.

A számítógépes munkahelyek kialakítása, a képernyők szabálytalan elhelyezése gyakran okoz fáradtságot, szemromlást, idegfeszültséget stb.

12.1 A képernyős munkahelyek kialakításának minimális követelményei

A képernyős berendezést úgy kell kialakítani, üzembe helyezni, illetve üzemben tartani, hogy rendeltetésszerű használat esetén ne jelentsen egészségi kockázatot vagy balesetveszélyt a munkavállalók számára.

12.2 A képernyő beállítása

A képernyőt úgy állítsuk be, hogy a kezelő mintegy 20 fokos szögben lefelé tekintve merőlegesen lássa a képernyő felületét. Szeme ilyenkor a képernyő közepére esik. Ügyeljünk arra, hogy a képernyőn megjelenő legfelső betűsor ne kerülhessen a horizontvonal, vagyis a szem magassága fölé. Ez azt jelenti, hogy a szemünk vízszintes tekintet mellett a képcső felső élére tekint, ha ettől eltérően felfelé kell tekinteni, ez kedvezőtlen fejtartást, a fej felesleges mozgását, gyors elfáradást eredményez.

A jelfényességet (kontraszt és fényerő) a szemünknek kellemes módon a megvilágítással összhangban állítsuk be úgy, hogy megerősítés nélkül legyen olvasható a képernyőn megjelenő szöveg.

A képernyő a használó igényeinek megfelelően legyen könnyen és szabadon elfordítható, dönthető.

A képernyő legyen mentes olyan tükröződéstől és fényvisszaverődéstől, amely a használónak kényelmetlenséget, látási nehézséget okozhat.

Fontos: hogy a képernyő mindig előttünk középen álljon, mert az oldalt elhelyezett képernyő nézése felesleges erőfeszítést és a mozgásszervek túlterhelését jelenti.

12.3 Billentyűzet

A billentyűzet mindig előttünk középen, az asztallap szélétől mintegy 10 cm távolságra helyezkedjen el, ezáltal kezünket meg tudjuk támasztani az asztal szélén és kényelmesebben végezhetjük a munkánkat.

Az egeret a billentyűzet jobb, vagy baloldala mellé helyezzük (attól függően, hogy jobb, vagy bal kezünkkel használjuk) és egérpadon mozgassuk.

12.4 A munkasík és a munkaasztal

A képernyő előtti munkavégzéshez lehetőleg állítható magasságú munkaasztalt célszerű használni. Ha ez nem áll rendelkezésre, akkor olyan munkaszéket kell alkalmazni, amely magassága állítható.

A munkaasztal magasságát az alábbiak szerint kell beállítani: - asztallap magassága a padozattól mérve 72 cm +
- közepes billentyűzet magasság 3 cm = - munkasík magassága 75 cm.

A munkaszéket ennek megfelelően állítsuk be.

A szék magasságának beállítását követően ellenőrizzük, hogy a székben helyet foglalva a combok és az alkar vízszintes, az asztal alsó éle és a comb felső része között elegendő távolság áll-e rendelkezésre. Állítható magasságú asztal esetén az asztal munkasíkját és a szék ülőfelületét az ismertettek szerint állítsuk be.

Az asztallap mérete minimálisan 160 X 80 cm legyen. A legoptimálisabb a 160 X 90 cm.

12.5 A munkaszék

A munkaszék legyen stabil, továbbá biztosítsa a használó könnyű, szabad mozgását és kényelmes testhelyzetét.

A szék akkor megfelelő, ha:

- az ülőfelület magassága könnyen állítható, - külön ülőlappal és hátlappal rendelkezik, - karfa rendelkezésre áll,
- az ülőlap, a támla és a karfa párnázott,

- a szék támlája magasságban állítható és dönthető,
- a deréktámla rugalmas ellenállásba ütközzön és hátrafelé nyomás megszűnésével vissza kell térnie a normális állásba, ez jó rugózást igényel.

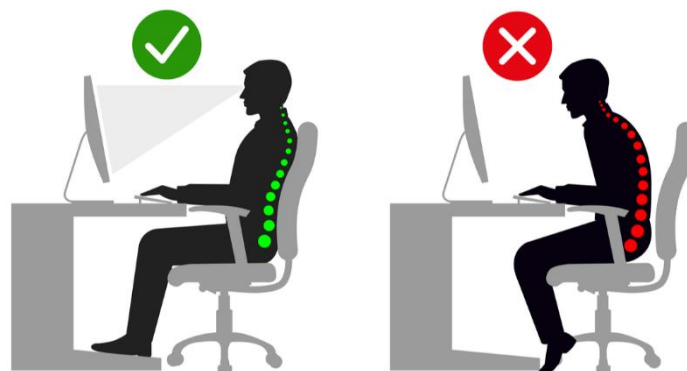
Akkor ülünk a széken kényelmesen, ha:

- az alsó lábszárak kényelmesen, közel függőlegesen helyezkednek el,
- a talpak kényelmesen megtámaszkodnak a padlón vagy a lábtámaszon, - a hát- és a nyak - oldalról nézve - enyhén ívelt és kissé előre dőlt,
- a combok közel vízszintesek,
- a felkarok - laza tartásban közel függőlegesek,
- az alkarok felfekszenek a karfára és vízszintesek.

Fontos, hogy a szék stabilitását 5 görgőkön guruló láb biztosítja és a görgők épek, és közülük legalább kettő rögzíthető.



Monitor, munkaasztal, munkaszék helyes beállítása



12.6 Irattartó

A képernyő előtt végzett munka fontos eszköze az irattartó. Használata kiküszöböli a felesleges fejmozgást, megkönnyíti a feldolgozandó szövegek bevitelét. Használata csak ott nem szükséges, ahol szövegmásolás nem, illetve csak minimális mértékben történik.

Úgy helyezzük el, hogy a rajta rögzített szöveget a horizont vonal alatt kb. 20 fokos szögben történő lefelé tekintéssel lássuk. Felülete ne legyen fényes.

12.7 A képernyő, a billentyűzet, az irattartó együttes elhelyezése

A képernyő előtt végzett munka során a képernyőt, a billentyűzetet és az irattartót váltakozva nézzük. Emiatt ezeket úgy kell elhelyezni, hogy egyformán 40-60 cm távolságra legyenek a szemünktől. Ezáltal biztosított, hogy a pupilla nem végez felesleges mozgást.

12.8 Képernyős munkahely elhelyezése a helyiségben

A képernyős munkahelyet úgy célszerű a munkahelyiségben elhelyezni, hogy a képernyő merőlegesen álljon az ablakra, attól legalább 2 m távolságra legyen a fal vagy más sötét felület felé fordítva. Biztosítani kell a helyiségben a dolgozók közötti beszéd- és látási kapcsolatot. Helytelen a beállítás, ha a képernyő az ablak felé néz, vagy az ablak a hátunk mögött helyezkedik el, és így a képernyő párhuzamos az ablakkal. Az első esetben az ablakon bejövő fény és a képernyő felületén meglévő fénysűrűség különbség miatt a szemünk folyamatos adaptációs kényszer alatt áll, ami gyors kifáradást eredményez. Ha a hátunk mögött van az ablak, akkor testünkkel árnyékot vetünk a képernyő felületére.

12.9 A tükröződés kiküszöbölése

A világos felületek, az ablak vagy a mesterséges fény a képernyő felületére kerülve zavaró tükröződést okoz, ennek kiküszöbölése rendkívül fontos. Ez történhet a képernyő más ismertetett helyes elhelyezésével, de lamellás függöny felszerelésével és a lamellák helyes beállításával.

A tükröződés a képernyő előtt dolgozót érő egyik legkedvezőtlenebb hatás. Ilyen körülmények között végzett munkánál rövid időn belül a szem információfelvevő képessége csökken és ezzel együtt a szem megerőltetése is bekövetkezik. A könnyezésnek, a szem kivörösödésének, illetve a szem remegésének okát leggyakrabban a tükröződésben kell keresni.

A lamellás függönyt úgy állítsuk be, hogy a közvetlen fénysugár ne essen a képernyő felületére.

A megvilágítás lehet direktvilágítás, amikor fentről lefelé terjed a fény, illetve indirekt, amikor az lentől felfelé irányul, és a mennyezetről visszaverődő, szórt fény biztosítja a képernyős munkavégzéshez leginkább megfelelő megvilágítást. A munkaasztalon a billentyűzetnél szükséges megvilágítás 500 lux.

A képernyőnél dolgozó munkavállaló felett 1,5 m² sugarú körben nem lehet fényforrás.

Hangsúlyozni kell, hogy a képernyős munkahelyek elhelyezését kell előbb megtervezni, és csak utána következhet a világítótestek kiosztása.

12.10 Térkövetelmények

A munkahelyet úgy kell megtervezni és méretezni, hogy a használatnak legyen elegendő tere testhelyzete és mozgásai változtatásához.

12.11 Zaj

A munkahelyhez tartozó berendezések okozta zajt figyelembe kell venni a munkahely berendezésekor, különös tekintettel arra, hogy ne zavarja a figyelmet és a beszédmegértést.

12.12 Klíma

A munkahelyhez tartozó berendezések nem fejleszthetnek olyan mennyiségű hőt, hogy az a munkavállalónak diszkomfort-érzést okozzon.

A használó legyen védve a sugárzó és áramló hőhatásoktól és az asztal alatt hőt termelő berendezésektől.

A páratartalmat megfelelő szinten kell biztosítani és tartani.

12.13 Sugárzás

Minden sugárzást a látható fénysugárzás kivételével, a használó egészsége és biztonsága szempontjából elhanyagolható szintre kell korlátozni.

13. Covid-19 koronavírus járvánnyal kapcsolatos tájékoztatás

SARS-CoV-2 vírus által okozott betegség.

A betegség tünetei: magas láz, köhögés, légszomj, influenza szerű tünetek.

Terjedésének módja: elsősorban szoros érintkezés esetén, vagy cseppfertőzéssel terjed, de elkapható úgy is, hogy megérintik a szennyezett felületet, majd az arcukat.

Lappangási idő: A lappangási idő 2 és 14 nap között is lehet. A vírus a tünetek megjelenése előtt, a lappangási idő alatt is terjedhet.

Elkerülés lehetséges módjai: Gyakori szappanos kézmosás, kézfertőtlenítés, másokkal a közvetlen fizikai érintkezés kerülése, zárt térben lehetőleg 1,5-2 m távolság megtartása más emberektől. Zárt térben a száj és az orr eltakarása. Köhögés, tüsszentés esetén az arc elfedése. A lehetséges megfertőződött személyek elkülönítése.

Teendők a tünetek észlelése esetén: Maradjon otthon, munkahelyére ne menjen be. Telefonon, emailben értesítse munkáltatóját a kialakult helyzetről. Telefonon vegye fel a kapcsolatot a házi orvosával a további teendőkkel kapcsolatban.