



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W PORCIE GDAŃSKIM EKSPLOATACJA S.A.

Data: <i>28.01.2021</i>	Zaktualizował: <i>Karoline Dering</i>	Pieczętka i podpis Główny Specjalista ds. BHP <i>Karolina Dering</i>
Data: <i>02.02.2021</i>	Zaopiniował <i>Piotr Batkowski</i>	Pieczętka i podpis ZAKŁADOWY SPOŁECZNY INSPEKTOR PRACY PB Eksploatacja S.A. <i>Piotr Batkowski</i> tel. 603-371-554
Data: <i>03.02.2021</i>	Zaopiniował: <i>[Signature]</i>	Pieczętka i podpis Rada prawny <i>Piotr Bodnar</i>
Data: <i>03.02.2021</i>	Zatwierdził: <i>RADOSŁAW STOJEK</i>	Pieczętka i podpis PREZES Zarządu <i>Radosław Stojek</i>

Spis treści

1. WSTĘP.....	4
1.1. Podstawowe przepisy prawa pracy.....	4
1.2. Zasady Ogólne	5
2. Wymagania bezpieczniej pracy w PGE S.A.	6
2.1. Organizacyjne	6
2.2. Poruszanie się po PGE S.A.....	6
2.3. Transport.....	8
2.3.1. Transport pionowy	8
2.3.2. Transport ręczny.....	10
Zasady bezpiecznego podnoszenia przedmiotów:.....	10
2. Przetładunek.....	13
2.5. Prace warsztatowe i remontowe	14
2.6. Prace administracyjno – biurowe.....	15
3. Postępowanie w razie wypadku i innych sytuacji niebezpiecznych.....	15
3.1. WYPADKI PRZY PRACY	15
Zgłaszanie wypadku przy pracy	15
Odpowiedzialność	16
3.2. Zdarzenie potencjalnie wypadkowe.....	17
3.2.1. Zgłaszanie zdarzenia potencjalnie wypadkowego.....	17
3.2.2. Odpowiedzialność	17
3.3. Podejrzenie, że na terenie PGE S.A przebywa osoba pod wpływem alkoholu lub narkotyków	17
4. Ochrona p/pożarowa.....	18
5. Higiena osobista i kultura miejsca pracy.....	18
POSTANOWIENIA KOŃCOWE	18
ZAŁĄCZNIK NR 1.....	20
ZAŁĄCZNIK NR 2.....	21
ZAŁĄCZNIK NR 3 - ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY	23
Udzielanie pierwszej pomocy w razie wypadku.	23
Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy	23
Zranienia.....	23
Krwotoki	24
Złamania	24
Zwichnięcia.....	24
Oparzenia.	25
Odmrożenia	25



Porażenie prądem elektrycznym.....	25
Sztuczne oddychanie metodą usta-usta.....	26
Pośredni masaż serca.	26
Zatrucia chemiczne.....	26
ZAŁĄCZNIK NR 4.....	1
ZAŁĄCZNIK NR 5.....	2



1. WSTĘP

Celem niniejszej instrukcji jest zapoznanie pracowników z podstawowymi przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy obowiązującymi na terenie Portu Gdańskiego Eksploatacja S.A.

1.1. Podstawowe przepisy prawa pracy

Na podstawie zapisów Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 roku -Dział Dziesiąty Bezpieczeństwo i Higiena Pracy, Kodeksu Pracy tekst jednolity (DZ. U. 1998r. Nr 21 poz. 94 ze zmianami) stanowi się:

Art. 207.

§ 1. Pracodawca ponosi odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy.

§ 2. Pracodawca jest obowiązany chronić zdrowie i życie pracowników poprzez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki. W szczególności pracodawca jest obowiązany:

- 1) organizować pracę w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy,
- 2) zapewniać przestrzeganie w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, wydawać polecenia usunięcia uchybień w tym zakresie oraz kontrolować wykonanie tych poleceń,
- 3) zapewnić wykonanie nakazów, wystąpień, decyzji i zarządzeń wydawanych przez organy nadzoru nad warunkami pracy,
- 4) zapewniać wykonanie zaleceń społecznego inspektora pracy.

§ 3. Pracodawca oraz osoba kierująca pracownikami są obowiązani znać w zakresie niezbędnym do wykonywania ciężących na nich obowiązków, przepisy o ochronie pracy, w tym przepisy oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy.

Art. 211.

Przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy jest podstawowym obowiązkiem pracownika.

W szczególności pracownik jest obowiązany:

- 1) znać przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać się wymaganym egzaminom sprawdzającym,
- 2) wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- 3) dbać o należyty stan maszyn, urządzeń i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy,
- 4) stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,
- 5) poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleconym badaniom lekarskim i stosować się do wskazań lekarskich,
- 6) niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,
- 7) współdziałać z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy.

Art. 212. Osoba kierująca pracownikiem jest obowiązana:

- 1) organizować stanowiska pracy zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy,
- 2) dbać o sprawność środków ochrony indywidualnej oraz ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
- 3) organizować, przygotowywać i prowadzić prace, uwzględniając zabezpieczenie pracowników przed wypadkami przy pracy, chorobami zawodowymi i innymi chorobami związanymi z warunkami środowiska pracy,
- 4) dbać o bezpieczny i higieniczny stan pomieszczeń pracy i wyposażenia technicznego, a także o sprawność środków ochrony zbiorowej i ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,

- 5) egzekwować przestrzeganie przez pracowników przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
- 6) zapewnić wykonanie zaleceń lekarza sprawującego opiekę zdrowotną nad pracownikami.

1.2. Zasady Ogólne

Instrukcja niniejsza obowiązuje wszystkich pracowników firmy Port Gdański Eksploatacja S.A. - bez względu na rodzaj wykonywanej pracy, zajmowane stanowisko służbowe, pracowników zakładów i instytucji działających na terenie Portu Gdańskiego Eksploatacja S.A.

- 1) Osoby przebywające na terenie firmy Port Gdański Eksploatacja S.A. w celach służbowych powinny zapoznać się z Regulaminem zasad ruchu pojazdów oraz osób na terenie Portu Gdańsk.
- 2) Zasady zwiedzania terenu działalności firmy Port Gdański Eksploatacja S.A. (delegacje, wycieczki).

Przewodnik wycieczki powinien znać port, przepisy niniejszej instrukcji oraz posiadać upoważnienie i zezwolenie Zarządu Morskiego Portu Gdańsk S.A. na wprowadzenie wycieczki na strzeżony teren portu. Ponadto:

- wycieczka zwiedzająca port nie może przekraczać 30 osób na jednego przewodnika.
- osoby uczestniczące w wycieczce powinny być uprzednio zapoznane przez przewodnika z zasadami bezpieczeństwa ruchu na zwiedzanym terenie.
- przewodnik powinien sprawować nieprzerwaną opiekę nad wycieczką, zapewniając jej bezpieczeństwo.
- uczestnicy wycieczki powinni stosować się do wskazówek i ostrzeżeń przewodnika wycieczki. W przypadku braku dyscypliny poszczególnych osób uczestniczących w wycieczce przewodnik powinien przerwać zwiedzanie i odprowadzić wycieczkę poza strzeżony teren portu.
- Przy wejściu na teren firmy Port Gdański Eksploatacja S.A. oraz przy opuszczaniu tego terenu należy każdorazowo okazać dokument uprawniający do przebywania na terenie PGE S.A. przepustkę stałą lub jednorazową, książeczkę żeglarską, itp.
- Do kontrolowania dokumentów uprawniających do wejścia na teren firmy Port Gdański Eksploatacja S.A. uprawnieni są Straż Ochrony Portu.
- Wnoszenie lub wywożenie z terenu firmy Port Gdański Eksploatacja S.A. towarów lub przedmiotów nie będących przedmiotami osobistego użytku wymaga przedłożenia Straży Ochrony Portu odpowiedniej przepustki.

a) Zabrania się:

- przebywania samowolnego na terenie firmy Port Gdański Eksploatacja S.A. poza czasem pracy.
 - wnoszenia lub wwożenia na teren firmy Port Gdański Eksploatacja S.A. lub spożywania na tym terenie jakichkolwiek napojów alkoholowych, wnoszenia i używania narkotyków lub innych środków odurzających.
 - wnoszenia lub wwożenia na teren firmy Port Gdański Eksploatacja S.A. przedmiotów o właściwościach niebezpiecznych bez zgody Kierownictwa Portu Gdańskiego Eksploatacja S.A. Nielegalne i zabronione, podejrzane przedmioty oraz rzeczy poddane zostaną ocenie i kontroli przez Straż Ochrony Portu.
 - wnoszenia broni, amunicji na teren Portu Gdańskiego Eksploatacja S.A. (poza Strażą Ochrony Portu oraz uprawnionymi funkcjonariuszami Policji, Straży Granicznej i innymi służbami kryzysowymi).
- 3) Decyzję o sposobie pracy i ruchu na terenie Portu Gdańskiego Eksploatacja S.A. w szczególnych warunkach atmosferycznych np. podczas gęstej mgły, śnieżyicy, w warunkach sztormowych podejmuje Kierownictwo Portu Gdańskiego Eksploatacja S.A.

2. Wymagania bezpiecznej pracy w PGE S.A.

2.1. Organizacyjne

Pracownicy Portu Gdańskiego Eksploatacja S.A. oraz inne osoby przebywające na terenie Portu Gdańskiego Eksploatacja – każdy w odpowiednim zakresie – powinny stosować się do następujących przepisów:

- 1) Przestrzegać regulaminu pracy i ustalonego porządku oraz czasu pracy w Porcie Gdańskim Eksploatacja S.A.
- 2) Do pracy przychodzić w stanie trzeźwym i wypoczętym.
- 3) Zapoznać się z wymaganymi Instrukcjami dla danego stanowiska roboczego.
- 4) Prace wymagające uprawnień mogą wykonywać osoby posiadające odpowiednie zaświadczenia.
- 5) Podejmować pracę w odzieży roboczej i ochronnej oraz obuwiu roboczym – przydzielonym przez zakład oraz odpowiednich ochronach osobistych przewidzianych dla danego rodzaju pracy bądź stanowiska. Dopilnować aby używana odzież nie stwarzała zagrożenia wypadkowego podczas pracy.
- 6) Przed przystąpieniem do pracy sprawdzić stan techniczny maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz dbać o należyty ich stan techniczny w czasie pracy.
- 7) W czasie pracy stosować się ściśle do technologii pracy oraz wskazówek i poleceń swoich przełożonych i wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy.
- 8) W razie wyłączenia napięcia w sieci, w urządzeniach elektrycznych poprzez urządzenie zabezpieczające lub zauważenia uszkodzenia - zgłosić przełożonemu lub upoważnionemu elektrykowi.
- 9) W razie gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia albo gdy wykonywana praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, należy powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego. Jeżeli powstrzymanie się od wykonywania pracy nie usuwa zagrożenia, o którym mowa, należy oddalić się z miejsca zagrożenia, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego. Pracownik po przerwaniu pracy lub oddaleniu się z miejsca zagrożenia pozostaje w dalszym ciągu w dyspozycji Pracodawcy zgodnie z uregulowaniami Regulaminu Pracy. Pracownik obowiązany jest wykonywać polecenia przełożonych, a po ustąpieniu zagrożenia powrócić do wykonywania pracy.
- 10) Zabrania się:
 - wydawania poleceń lub sygnałów bez uprawnienia lub upoważnienia - nie dotyczy sygnału „STOP”.
 - podejmowania pracy na stanowiskach wymagających uprawnień - bez posiadania odpowiednich zaświadczeń.
 - samowolnego uruchamiania urządzeń i manipulowania oraz naprawy bez uprawnień.
 - obsługiwanie niesprawnych statkowych urządzeń dźwignicowych.

2.2. Poruszanie się po PGE S.A.

Podczas poruszania się i przebywania na nabrzeżu, na placach składowych zachować ostrożność z uwagi na wzmożony ruch sprzętu technologicznego oraz prowadzone prace przeładunkowe tj:

- Chodzić wyznaczonymi przejściami lub oznaczonymi pasami ruchu (w porze nocnej oświetlonymi, a w okresie zimy oczyszczonymi ze śniegu i lodu). Jeżeli zachodzi konieczność przejścia przez pas ruchu to przechodzący po upewnieniu się, że nie nadjeżdżają pojazdy powinien przechodzić najkrótszą drogą – nigdy na skos.
- Ustępować z drogi, udzielać pierwszeństwa pojazdom drogowym oraz jednostkom sprzętu technologicznego, nie czekając na sygnał ostrzegawczy.

- Zachować szczególną uwagę przy poruszaniu się wzdłuż toru kolejowego zachowując od zewnętrznej główki szyny odległość nie mniejszą jak 1,5m tzw. skrajnia kolejowa.
- Wchodzić do wagonu lub na skrzynię ładunkową samochodu ciężarowego przy pomocy drabinki.
- Nie opierać się i nie siadać na konstrukcjach urządzeń przeładunkowych oraz urządzeniach cumowniczych.
- Wejście pracowników na statek, na którym w ładowniach była przeprowadzona fumigacja lub jest przewożony ładunek w którym podczas podróży morskiej mogły zachodzić procesy fizykochemiczne lub biochemiczne powodujące zmianę atmosfery w przestrzeni ładunkowej, może nastąpić po przeprowadzeniu badań i uzyskaniu wyników wskazujących na brak zagrożenia dla zdrowia i życia oraz po otrzymaniu na piśmie zezwolenia od właściwego inspektora sanitarnego.
- Wchodzić na statek i schodzić ze statku wyłącznie przy użyciu przeznaczonych do tego celu urządzeń komunikacyjnych zabezpieczeniach na całej długości po obu bokach barierami jak: trapy zaburtowe, rampy, schody, kładki. Liczba osób jednocześnie przebywających na urządzeniach komunikacyjnych nie powinna przekraczać dopuszczalnej liczby uwidocznionej napisem na tych urządzeniach. Na wymienionych urządzeniach obowiązuje ruch jednokierunkowy.
- Przestrzegać, aby odległość nabrzeża od stopnia lub szczebla urządzenia komunikacyjnego nie była większa niż 0,4m oraz gdy istnieje możliwość upadku z urządzenia komunikacyjnego do wody - była rozpięta siatka zabezpieczająca przed takim upadkiem.
- Przy poruszaniu się po pokładzie statku zwracać uwagę na zagrożenia wynikające z wąskich i zatarasowanych przejść oraz różnic poziomów ciągów komunikacyjnych.
- Wzdłuż zrębnicy luku powinno pozostać wolne przejście o szerokości co najmniej 1,0m.
- Każda osoba poruszająca się po terenie portu powinna być wyposażona w odzież ostrzegawczą (np. kamizelka), dodatkowo na placach składowych, nabrzeżach, magazynach oraz we wszystkich miejscach w których prowadzony jest przeładunek w hełm ochronny.
- Podczas przebywania w strefie prac przeładunkowych zejść ze strefy na każde ostrzeżenie pracowników wykonujących prace przeładunkowe.

Zabrania się:

- przechodzenia przez tory kolejowe:
 - po sygnale ostrzegawczym lokomotywy lub obsługi manewrowej do czasu zakończenia przetoków.
 - w odległości mniejszej niż 3m od czoła stojącego wagonu lub składu wagonów.
 - przechodzenia pod wagonami kolejowymi, pod lub nad zderzakami wagonów oraz przez wnętrza otwartych wagonów kolejowych.
- przechodzenia lub przebywania w odległości mniejszej niż 30 metrów od urządzeń.
- cumowniczych podczas cumowania lub odcumowania statku (nie dotyczy cumowników).
- przechodzenia lub przebywania pod zawieszonym ciężarem i w strefie jego przemieszczania.
- przechodzenia pod urządzeniami przeładunkowymi znajdującymi się w remoncie lub w ruchu,
- wchodzenia na urządzenia przeładunkowe oraz sprzęt zmechanizowany bez wiedzy i zgody operatora.
- wskakiwania na nabrzeże lub wyskakiwanie na pokład przed odbiciem lub dobieciem jednostki pływającej.
- przebywania i poruszania się na placach składowych drobnicy w warunkach sztormowych.
- wchodzenia na nieoczyszczone z lodu, śniegu i innych zanieczyszczeń stwarzających zagrożenie poślizgu, upadku oraz niedostatecznie oświetlone w porze nocnej urządzenia komunikacyjne między lądem a statkiem.
- wchodzenia na nieoświetlone, nieodśnieżone, nieoczyszczone z lodu pokłady statku i do nieoświetlonych ładowni statku.
- przebywania osób w czasie podnoszenia lub opuszczania pokryw lukowych na pokładzie statku



wzdłuż całej długości luku oraz pomiędzy ładowniami.

2.3. Transport

2.3.1. Transport pionowy

- 1) Przy transporcie i manipulacji drobnicy stosować wskazane przez nadzór urządzenia przeładunkowe, sprzęt technologiczny, pomocniczy sprzęt przeładunkowy i magazynowo-placowy.
- 2) Przed przystąpieniem do transportu sprawdzić stan techniczny pomocniczego sprzętu przeładunkowego i magazynowo – placowego stosując przy tym zasadę, że najmocniejszy sprzęt wytrzymuje tyle ile jego najsłabszy element.
- 3) Przy określeniu DOR zawiesia wielocięgnowego należy w zależności od kąta wierzchołkowego a mierzono po przekątnej między cięgnami, po naprężeniu zawiesia, obniżyć przy kącie:

$0^\circ < a \leq 45^\circ$ – o 10% DOR

$45^\circ < a \leq 90^\circ$ - o 30% DOR

$90^\circ < a \leq 120^\circ$ – o 50% DOR

dla zawiesi łańcuchowych, pracujących w warunkach, w których temperatura otoczenia znacznie odbiega od przyjętej, przy ustaleniach DOR należy posługiwać się poniższą tabelą:

temperatura pracy	poniżej -20°C	od -20°C do -10°C
obniżenie obciążenia roboczego w stosunku procentowym do DOR	50%	25%

Należy pamiętać, że w zawiesiu: dwucięgnowym pracują dwa cięgna przy równym obciążeniu, trzycięgnowym i czterocięgnowym pracują trzy cięgna, o obwodzie zamkniętym pracują dwa cięgna.

- 4) Przy przemieszczaniu ładunków dłużycowych obowiązuje zasada obwiązywania wiązki zawieszami w miejscach stanowiących krotkość $\frac{1}{4}$ jej długości.
- 5) Przy przeładunku ładunków długo wymiarowych lub wielkogabarytowych należy stosować linki do ręcznego kierowania ładunkiem.
- 6) Układając ładunek na środkach transportowych zabezpieczyć go przed samoczynnym przemieszczaniem lub przewróceniem.
- 7) Jeżeli ładunek jest przenoszony przez dwa wózki widłowe pracujące jednocześnie, żaden z wózków nie powinien być obciążony więcej niż $\frac{3}{4}$ własnego dopuszczalnego obciążenia. Wózki muszą mieć jednakowy udźwig.
- 8) Masa ładunków przemieszczanych przy użyciu środków transportowych nie może przekraczać dopuszczalnej nośności lub udźwigu danego środka transportowego.
- 9) Dopuszczalne jest podnoszenie osób przy użyciu wózków podnośnikowych na pomostach dostosowanych i specjalnie zamontowanych do tego celu, o ile dokumentacja techniczno-ruchowa dopuszcza taką możliwość.
- 10) Pomocniczy sprzęt przeładunkowy przenosić na statek za pomocą lądowych lub statkowych urządzeń dźwignicowych albo ręcznie za pomocą liny.
- 11) Komunikaty słowne w ruchu urządzeń przeładunkowych i sprzętu zmechanizowanego przekazywane za pomocą łączności bezprzewodowej powinny być jak najkrótsze, najprostsze i najbardziej przejrzyste zgodnie z wymaganiami określonymi w Załączniku nr 1.
- 12) Sygnały ręczne w ruchu urządzeń przeładunkowych i sprzętu zmechanizowanego powinny być precyzyjne, proste, łatwe do wykonania i do zrozumienia, a także odróżniać się od innych sygnałów zgodnie z wymaganiami określonymi w Załączniku nr 2.



- 13) Podczas ręcznego przetaczania wagonów kolejowych zajmować miejsce przy bocznych ścianach wagonu. Przed przetoczeniem upewnić się czy drzwi, kłonicie i inne ruchome elementy wagonu są zabezpieczone i nie grożą przesunięciem.
- 14) O każdym uruchomieniu lub zbliżaniu się wagonu lub innego pojazdu szynowego należy ostrzegać ludzi znajdujących się w pobliżu torów.
- 15) Ostrzegać ludzi znajdujących się w strefie zagrożenia pracującego sprzętu zmechanizowanego i urządzenia przeładunkowego.

Zabrania się.

- używania sprzętu przeładunkowego i magazynowo - placowego nieatestowanego, nie odpowiadającego dokumentacji technicznej, nieoznakowanego w sposób wyraźny, gdy ma pęknięcia, trwałe odkształcenia lub widoczne zużycia, które spowodowały zmniejszenie pierwotnej grubości lub średnicy powyżej 10% nominalnej wielkości w dowolnym miejscu oraz gdy:
 - liny stalowe: na odcinku liny równym 8 jej średnicom liczba widocznych pęknięć wynosi 10% lub więcej całkowitej liczby drutów w linie, wykazują oznaki silnego zużycia, przerdzewienia, zerwania splotek lub inne uszkodzenia,
 - liny z włókien naturalnych: mają zerwane lub rozkręcone sploty, przecięcia, postrzępienia oraz oznaki butwienia lub wyraźne przewężenia, mają wydłużone ciągną o więcej niż 10% w stosunku do pierwotnej długości,
 - liny i taśmy z włókien syntetycznych: nastąpiło przerwanie przędzy taśmy lub pętli pasów przy obrzeżach spowodowane uszkodzeniem mechanicznym, nastąpiło zerwanie splotów liny, przecięcie, rozkręcenie splotów bądź wyraźne przewężenie, nastąpiło uszkodzenie mechaniczne lub przetopienie przędzy na minimum 10% szerokości taśmy lub średnicy liny,
 - łańcuchy: zużycie pręta ogniwa przekracza 20% pierwotnej jego średnicy, ogniwa uległy deformacji lub wykazują widoczne uszkodzenia,
 - bloki: mają niewyraźne cechy, pęknięte lub nie obracające się krążki, okaleczone krawędzie, zgięte lub wytarte osie,
- przedłużania zawiesi wykonanych z lin lewoskrętnych zawieszami z lin prawoskrętnych,
- przekraczania kąta wierzchołkowego a ponad 120° skracania zawiesia przez robienie węzłów, wyciągania zawiesi bezpośrednio spod ładunku,
- ustawiania ładunku na widłach wózka podnośnikowego bezpośrednio za pomocą urządzenia dźwignicowego,
- podnoszenia osób przy użyciu wózków podnośnikowych na widłach, na palecie ładunkowej, używania wózków w miejscach o niesprawdzonej wytrzymałości podłoża lub o wytrzymałości mniejszej niż wymagana dla obciążonego wózka,
- używania wózków do pchania innych pojazdów,
- używanie wózków w warunkach niestabilnego lub śliskiego podłoża uniemożliwiającego bezpieczne manewrowanie transportowanym ładunkiem,
- Uruchamiania urządzeń przeładunkowych, sprzętu zmechanizowanego i innych pojazdów bez posiadania odpowiednich uprawnień,
- wskakiwania lub wyskakiwania z pojazdów będących w ruchu,
- cofania pojazdami przy ograniczonej widoczności bez świateł kierunkowych, 11. przemieszczanie ładunku na taczce po pochyleniu większym niż 8% oraz na odległość przekraczającą 200 m,
- przenoszenia po urządzeniach komunikacyjnych pomocniczego sprzętu przeładunkowego,
- kobiecie w ciąży lub karmiącej piersią wykonywanie prac wymienionych w pkt. 18 g, jeżeli występuje przekroczenie ¼ określonych w nich wartości.



2.3.2. Transport ręczny

Ręczne prace transportowe to każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez: unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie.

Praca dorywcza to ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę.

Praca stała to ręczne prace transportowe wykonywane stale to takie prace, które wykonywane są ponad 4 razy w ciągu godziny (średnio), a czas ich wykonywania przekracza 4 godziny na zmianę roboczą.

Sprzęt pomocniczy to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności; do środków tych zalicza się w szczególności: (np. pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągarki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylnie, taczki i wózki, itp.).

Zasady bezpiecznego podnoszenia przedmiotów:

Podczas prac związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów należy zapewnić wystarczającą przestrzeń, zwłaszcza w płaszczyźnie pionowej, umożliwiającą zachowanie prawidłowej pozycji ciała pracownika w trakcie robót

1. Należy zadbać, aby powierzchnia, po której są przemieszczane ręcznie przedmioty, była równa, stabilna i nieśliska.
2. Przedmioty nieporęczne lub trudne do uchwycenia i utrzymania powinny być przemieszczane przy użyciu odpowiedniego sprzętu pomocniczego, nieograniczającego pola widzenia i zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy
3. Zwoje taśmy, drutu, kabla itp. na czas przenoszenia należy zabezpieczyć przed rozwinięciem i wyginaniem.
4. Ostre, wystające elementy przemieszczanych przedmiotów powinny być zabezpieczone tak, by nie powodowały urazów u pracowników.
5. Niedopuszczalne jest organizowanie ręcznych prac transportowych, gdy wydatek energetyczny niezbędny do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów przekracza 2 000 kcal na zmianę roboczą.
6. Transport zespołowy powinien odbywać się po uprzednim doborze pracowników pod względem wieku, wzrostu i siły oraz zapewnieniu nadzoru pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego w tym celu przez pracodawcę.
7. Podczas przenoszenia na ramionach przedmiotów długich i ciężkich należy przestrzegać, aby wszyscy pracownicy: – jednocześnie i na komendę wkładali ciężar na ramiona, – przenosili ciężar na ramionach jednoimiennych, lewych lub prawych

Pracownik ma obowiązek:

- Poinformować osobę kierującą pracownikami o wszelkich przeciwwskazaniach zdrowotnych do podnoszenia i ręcznego przenoszenia przedmiotów w szczególności, ograniczeniach w zaświadczeniu dopuszczających do wykonywania pracy na zajmowanym stanowisku.
- wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych.
- utrzymywać odpowiednią postawę w trakcie podnoszenia i transportu (przenoszenia).
- dbać o należyty sposób ochrony indywidualnej i zbiorowej oraz sprzętu pomocniczego, stosować je zgodnie z przeznaczeniem.
- podnosić i przenosić przedmioty jedynie z górnych warstw stosu.



RĘCZNE PRZEMIESZCZANIE PRZEDMIOTÓW PRZEZ JEDNEGO PRACOWNIKA

Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać	Rodzaj pracy	Kobiety	Mężczyźni
	stała	12 kg	30 kg
	dorywcza	20 kg	50 kg
na wysokość powyżej obręczy barkowej	Rodzaj pracy	Kobiety	Mężczyźni
	stała	8 kg	21 kg
	dorywcza	14 kg	35 kg
na odległość przekraczającą 25 metrów	Kobiety	Mężczyźni	
	12 kg	30 kg	
Na pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry,	Kobiety	Mężczyźni	
	12kg	30 kg	
Pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone	Rodzaj pracy	Kobiety	Mężczyźni
	stała	8 kg	20 kg
	dorywcza	12 kg	30 kg

RĘCZNE PRZETACZANIE I WTACZANIE PRZEDMIOTÓW O Kształtach OKRĄGLYCH

po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni	Kobiety	Mężczyźni
	80 kg	200 kg
na pochylnie	Kobiety	Mężczyźni
	20 kg	50 kg

DOPUSZCZALNA SIŁA UŻYTA PRZEZ PRACOWNIKA NIEZBĘDNA DO ZAPOCHĄTKOWANIA RUCHU PRZEDMIOTU, MIERZONA RÓWNOLEGLE DO PODŁOŻA PODCZAS OBURĘCZNEGO PRZEMIESZCZANIA PRZEDMIOTÓW

	Kobiety	Mężczyźni
Przy pchaniu	120 N	300 N
Przy ciągnięciu	100 N	250 N

Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów

Przedmioty, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 30kg dla mężczyzn, 20kg dla kobiet	Rodzaj pracy	Kobiety	Mężczyźni
	stała	10 kg	25 kg
	dorywcza	17 kg	42 kg
Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża	Kobiety	Mężczyźni	
	Przy pchaniu	100 N	250 N
	Przy ciągnięciu	80 N	210 N

Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet.

Kierujący Pracownikami ma obowiązek:

- oceniać ryzyko występujące przy ręcznych pracach transportowych biorąc pod uwagę: masę przemieszczanego przedmiotu, jego rodzaj i położenie środka ciężkości, warunki środowiska pracy, w tym temperaturę, wilgotność powietrza, poziom czynników szkodliwych dla zdrowia indywidualne predyspozycje pracownika, takie jak sprawność fizyczna, wiek i stan zdrowia.
- zadbać o bezpieczne magazynowanie i składowanie.
- organizować transport ręczny zgodnie z przepisami i dopuszczalnymi normami.
- dobierać środki ochrony indywidualnych i zbiorowych oraz sprzęt pomocniczy adekwatnie do warunków i rodzaju transportowanych przedmiotów i dbać o stosowanie zgodnie z przeznaczeniem.



- egzekwować przestrzeganie przez pracowników przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.
- zapewniać wykonanie zaleceń lekarza sprawującego opiekę zdrowotną nad pracownikami w szczególności w obszarze przeciwwskazań zdrowotnych.
- Przed rozpoczęciem transportu przeprowadzić instruktaż w trakcie którego zostaną omówienie zadania (jego przebieg i koordynacja).

Kierownik komórki organizacyjnej ma obowiązek zapewnić, by podczas instruktażu stanowiskowego zapoznano pracowników z techniką bezpiecznego unoszenia, podnoszenia, odstawiania, układania, ciągnięcia, przenoszenia, przesuwania, przetaczania i przewożenia różnych przedmiotów; właściwym sposobem posługiwania się sprzętem pomocniczym i środkami ochrony indywidualnej, a także z aktualnymi przepisami.

Czynności zabronione

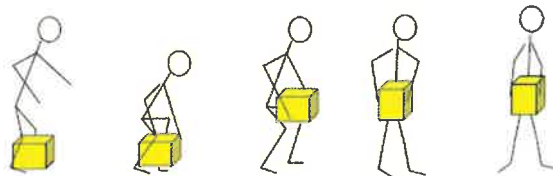
- ręczne przenoszenie przedmiotów, których środek ciężkości znajduje się powyżej połowy wysokości przenoszonego przedmiotu,
- ręczne przenoszenie przedmiotów o dużych rozmiarach przez, schody i lub zbyt małe otwory i pomieszczenia;
- organizowanie ręcznych prac transportowych, o wydatku energetycznym przekraczającym 2 000 kcal na zmianę roboczą.
- przenoszenie przez jednego pracownika cieczy o właściwościach szkodliwych, żrących, gorących oraz cięższych niż 25 kg.
- przenoszenie na plecach, lub przed sobą, balonów lub niedomkniętych/otwartych pojemników z kwasami, zasadami lub innymi cieczami niebezpiecznymi .

Zabronione jest stałe zatrudnianie przy transporcie ręcznym osób, którym stan zdrowia nie pozwala na wykonywanie , tego rodzaju prac (np. o poważnych schorzeniach serca i cierpiących na przepuklinę), kobiet w ciąży i karmiących oraz osób, które nie ukończyły 16 lat.

Metody ręcznego podnoszenia ładunków

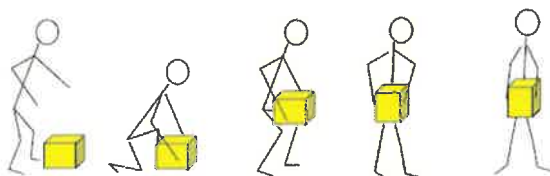
Mężczyźni, podnosząc ładunek powinni:

- podejść jak najbliżej ładunku jeżeli jest to możliwe, okraczyć go, przy czym stopy powinny być lekko rozwarne.
- przykucnąć obok podnoszonego ciężaru.
- wyprostować grzbiet i mocno uchwycić ładunek tak aby nie wyslizgnął się z rąk.
- podnosić ładunek przez prostowanie nóg, trzymając go jak najbliżej ciała, przy czym grzbiet powinien być cały czas wyprostowany.



Kobiety podnosząc ładunek powinny:

- przyknieść na jednym kolanie tak, żeby jak najściślej przylegało do ładunku, przy czym stopa drugiej nogi powinna znajdować się ok. 30 cm od ładunku.
- uchwycić z obu stron ładunek w taki sposób, żeby nie wysunął się z rąk, podnieść ładunek przez prostowanie nóg, przy czym grzbiet powinien być cały czas wyprostowany.



2. Przeładunek.

1. Miejsca pracy na otwartym terenie, w kontenerze, w wagonach, w skrzyni ładunkowej samochodu, w ładowniach i pokładach statku oraz innych pomieszczeniach zamkniętych, w których odbywa się przeładunek i składowanie ładunków o porze nocnej muszą być oświetlone zapewniając dobrą widoczność.
2. Miejsca pracy na otwartym terenie: na placu, na nabrzeżu, na kontenerach, na pokładach statku, na których w związku z wykonywaną pracą mogą przebywać pracownicy muszą być oczyszczone w okresie zimy ze śniegu i lodu.
3. Miejsca pracy wzniesionych na wysokości powyżej 1,0 m nad poziomem podłogi lub ziemi, na których w związku z wykonywaną pracą mogą przebywać pracownicy, lub służący jako przejścia muszą mieć zainstalowane balustrady składające się z poręczy ochronnych umieszczonych na wysokości co najmniej 1,1 m i krawężników o wysokości co najmniej 0,15 m. Pomiedzy poręczą i krawężnikiem powinna być umieszczona w połowie wysokości poprzeczka lub przestrzeń ta powinna być wypełniona w sposób uniemożliwiający wypadnięcie osób.
4. Jeżeli ze względu na rodzaj i warunki wykonywania prac na wysokości zastosowanie balustrad, o których mowa w pkt 3, jest niemożliwe, należy wyposażyć w indywidualny sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości pracowników.
5. Jeżeli zrębnice luków ładowni są niższe od 0,75 m, a odległość od dna ładowni lub górnej powierzchni ładunku przekracza 1,5 m, to po otwarciu ładowni powinny być założone stałe lub składane bariery ochronne o wysokości co najmniej 0,9 m. Wymaganie to dotyczy również luków na międzypokładach. Zabezpieczenie luków ładowni i międzypokładów powinno pozostawać do czasu zakończenia przeładunku.
6. Inne otwory na pokładzie lub międzypokładzie, które mogą stanowić niebezpieczeństwo dla robotników przeładunkowych, muszą być zabezpieczone.
7. Dojścia na międzypokłady, na których nie odbywa się przeładunek, muszą być zamknięte lub posiadać oświetlone tablice zakazu wchodzenia.
8. Jeden brygadzysta przeładunkowy może kierować i nadzorować pracę kilku przeładunkowych zespołów roboczych przy przeładunku w relacjach pozaburtowych lub pracach manipulacyjnych pod warunkiem, że liczba zatrudnionych w tych zespołach nie przekracza 19 osób.
9. Przy przeładunku w relacjach burtowych ładunków jednorodnych o tej samej technologii pracy jeden brygadzysta przeładunkowy może kierować i nadzorować pracę wszystkich przeładunkowych podzespołów roboczych zatrudnionych na jednym statku, a jednocześnie inny brygadzysta przeładunkowy – wszystkich przeładunkowych podzespołów roboczych zatrudnionych na lądzie, niezależnie od liczby osób zatrudnionych w przeładunkowych podzespołach.
10. Przy pracach o dużym stopniu i utrudnienia i zagrożenia bezpieczeństwa pracy, jak przeładunek za pomocą dwóch żurawi sprzężonych, przeładunek materiałów niebezpiecznych klas 1,3,6-8, pojazdów mechanicznych na kołach lub gąsienicach, wielkogabarytowych elementów konstrukcji przemysłowych itp., brygadzysta przeładunkowy powinien kierować tylko jednym przeładunkowym zespołem roboczym.
11. Brygadzysta przeładunkowy przerywa prace przeładunkowe w przypadku prowadzenia na statku równocześnie z przeładunkiem innych prac powodujących nadmierny hałas, zaoliwienie itp. lub jeżeli występuje zalodzenie, zaśnieżenie albo inne zagrożenie życia lub zdrowia zespołów roboczych.
12. Czynności dotyczące zakładania i zdejmowania odciągów, ściągaczy, przekładek i łączników z kontenerów - osprzęt do mocowania kontenerów na statkach oraz prace wykonywane powyżej 2 m w przypadkach, w których wymagane jest zastosowanie środków ochrony indywidualnej przed upadkiem z wysokości - należy wykonywać zespołowo (dwóch pracowników).
13. Sztauer - lukowy powinien przekazywać przez radiotelefon komunikaty słowne dotyczące



przeładunku suwnicą nabrzeżową operatorowi urządzeń do przeładunku kontenerów zgodnie z wymogami określonymi w załączniku Nr 1. Ustawiać się w miejscach bezpiecznych, a jednocześnie dogodnych dla kontroli i obserwacji prac przeładunkowych.

14. Pozostałe szczegółowe przepisy regulują instrukcje stanowiskowe BHP.

Zabrania się:

- pracownikom Portu Gdańskiego Eksploatacja S.A. obsługiwanie niesprawnych statkowych urządzeń dźwignicowych.
- przebywania w wagonach w trakcie prowadzenia prac z chwytakiem, a także w wagonach, na skrzyniach ładunkowych samochodu, w kontenerze podczas opuszczania i podnoszenia ładunków zajmujących ponad połowę długości podłogi wagonu, skrzyni ładunkowej, kontenera, pozostawiania pojazdów silnikowych z uruchomionym silnikiem bez nadzoru.
- wykonywania prac przeładunkowych w obrębie ładowni, do której wchodzi lub z której wychodzą sztaury po drabinie usytuowanej w świetle luku.
- wykonywania prac przeładunkowych w wagonach, na samochodach w czasie ich ruchu,
- rozpoczynania pracy w miejscu: nieoświetlonym przy słabej widoczności, nie oczyszczonym ze śniegu i lodu w okresie zimy, w którym występuje zagrożenie dla zdrowia lub życia pracowników,
- przenosić ładunki (kontenery, drobnica itp.) nad pracownikami, nad niezabezpieczonymi miejscami pracy, w których przebywają pracownicy.
- używania uszkodzonego osprzętu statkowego.
- wykonywania prac na pokładzie statku w czasie burzy, silnego wiatru (powyżej 7^o w skali Beauforta), ulewnego deszczu, śnieżycy i gęstej mgły.
- wykonania ruchu urządzeniem dźwignicowym, ciągnikiem siodłowym bez otrzymanego komunikatu słownego dotyczącego wykonania ruchu od pracownika współpracującego.

2.5. Prace warsztatowe i remontowe.

- 1) Przed przystąpieniem do obsługi maszyn, ręcznych narzędzi o napędzie mechanicznym należy zapoznać się z instrukcją obsługi.
- 2) Jeżeli wykonywane są prace w korpusach maszyn lub innych ciemnych miejscach stanowisko winno być wyposażone w przenośne oświetlenie 24 V.
- 3) Nigdy nie należy podejmować pracy, jeżeli ma się jakiegokolwiek wątpliwości co do jej bezpiecznego wykonania.
- 4) Podczas pracy stosować tylko bezpieczne metody pracy, tak by nie stwarzać żadnych zagrożeń zarówno dla siebie jak i współpracowników.
- 5) Przed wejściem na drabiny przenośne sprawdzić ich ustawienie i zabezpieczyć przed przesunięciem.
- 6) Wchodząc i schodząc po drabinie obrócić się twarzą do szczebli i trzymać się oburącz.
- 7) Narzędzia przenosić w torbie narzędziowej lub podawać przy pomocy linki.
- 8) W razie oznak zawrotów głowy przy pracy na wysokości przerwać pracę i zgłosić o tym przełożonemu.
- 9) Przebywając lub pracując na wysokości zabezpieczyć narzędzia i wszelkie inne przedmioty przed upadkiem oraz używać odpowiednich dla danej pracy zabezpieczeń osobistych przed upadkiem.
- 10) 9. Prace związane z konserwacją, montażem i naprawą dźwignów, suwnic, żurawi samojezdnych oraz przy urządzeniach elektroenergetycznych znajdujących się całkowicie lub częściowo pod napięciem, z wyjątkiem prac polegających na wymianie w obwodach o napięciu do 1 kW bezpieczników i żarówek (światłówek) wykonywać w zespołach dwuosobowych.
- 11) Prace wykonywane na wysokości powyżej 2 m w przypadkach, w których wymagane jest zastosowanie środków ochrony indywidualnej przed upadkiem z wysokości wykonywać w zespołach dwuosobowych.





Zabrania się:

1. stosowania niesprawnych narzędzi ręcznych lub niezgodnych z normami narzędzi wykonanych przez siebie.
2. stosowania niesprawnych lub niesprawdzonych przeciwporażeniowo elektronarzędzi,
3. przeprowadzania napraw maszyn nie wyłączonych z zasilania.
4. przekręcania i odkręcania śrub za pomocą zastosowania przedłużaczy na klucze.
5. używania niewłaściwych, lub uszkodzonych urządzeń, narzędzi i sprzętu niezbędnych do pracy.
6. pracy przy nieuporządkowanym stanowisku, zwłaszcza tolerowania plam po smarach, płynach łatwopalnych na podłodze i na stanowisku roboczym.
7. wykonywanie prac spawalniczych przez pracownika nie posiadającego uprawnień.

2.6. Prace administracyjno – biurowe.

- Sprawdzić stan używanych urządzeń, mebli oraz oświetlenia – w razie stwierdzenia niesprawności zawiadomić przełożonego.
- Ustawić odpowiednio do wykonywanych czynności oraz sprawdzić regulację urządzeń używanych podczas pracy (monitor, drukarka, kopiarka itp.)
- Przy pracach z komputerem należy:
 - dostosować biurko, krzesło i podnózek do wymiarów swojego ciała,
 - wyregulować jakość, kontrast między znakami i tłem w zależności od potrzeb i aktualnych warunków otoczenia,
 - ustawić zadania do wpisania do komputera w ten sposób, aby nie było potrzeby manewrowania ciałem.
- Obsługującym komputer zaleca się przerwy w pracy (po każdej godzinie 5 min przerwy) lub łącznie prac nie obciążających wzroku i wykonywanych w innej pozycji przy nie przekraczaniu godziny pracy przy obsłudze monitora.
- Przy zdejmowaniu dokumentów z wysokich półek, pawlaczy itp. należy korzystać z przeznaczonej do tego celu rozstawnej drabinki – nie należy wchodzić na meble (np. stół, biurko).

Zabrania się:

- napraw elektrycznych lub mechanicznych urządzenia przez osoby nie posiadające do tego uprawnień,
- przy pracach z komputerem zatrudniania powyżej 4 godzin na dobę kobiet w ciąży od chwili stwierdzenia ciąży przez lekarza lub poinformowanie o tym fakcie pracodawcy przez pracownicę
- palenia tytoniu w budynkach administracyjnych.

3. Postępowanie w razie wypadku i innych sytuacji niebezpiecznych

3.1. WYPADKI PRZY PRACY

Wypadek przy pracy – nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą:

podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika zwykłych czynności lub poleceń przełożonych; podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika czynności na rzecz pracodawcy, nawet bez polecenia;

w czasie pozostawania pracownika w dyspozycji pracodawcy w drodze między siedzibą pracodawcy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.

Zgłaszanie wypadku przy pracy

Każdy pracownik, bez względu na sposób zatrudnienia, który zauważył wypadek zobowiązany jest postępować w następujący sposób:

- Wezwać pomoc medyczną oraz zawiadomić jak najszybciej Dysponenta Spółki pod numerem +48 691 912 185 podając w zgłoszeniu:
- co i gdzie się wydarzyło - nazwę statku, placu nr magazynu z określeniem dokładnej lokalizacji miejsca zdarzenia,
- czy poszkodowanych jest więcej niż jedna osoba,
- czy potrzebna jest pomoc specjalistyczna, np. pogotowia gazowego, straży pożarnej, itp.,
- imię i nazwisko zgłaszającego.
- Przed podjęciem jakichkolwiek działań szybko ocenić sytuację:
 - 1) co się stało; czy okoliczności wypadku mogą wskazywać, jakiego rodzaju urazów można spodziewać się u poszkodowanego,
 - 2) czy nadal istnieje zagrożenie; okoliczności, które doprowadziły do wypadku i mogą nadal stanowić zagrożenie dla poszkodowanego, lub osób udzielających pomocy,
 - 3) czy trzeba zabezpieczyć miejsce wypadku,
 - 4) czy trzeba kogoś ewakuować i/lub ratować,
 - 5) czy w pobliżu są osoby, które mogą być pomocne w czasie akcji ratowniczej.
- Zabezpieczyć poszkodowanego / miejsce wypadku

Jeśli miejsce, w którym znajduje się poszkodowany stwarza zagrożenie dla jego zdrowia czy życia, należy niezwłocznie zabezpieczyć miejsce wypadku zanim przyjadą służby ratunkowe. W miejscu wypadku mogą istnieć zagrożenia, na które osoby udzielające pierwszej pomocy będą narażone i będą musiały je wyeliminować, np. wyłączyć prąd, odciąć dopływ gazu, itp.

- Udzielenie pierwszej pomocy
- oceń stan poszkodowanego; w pewnych sytuacjach stopień trudności udzielenia pierwszej pomocy wzrasta. m.in. przy upadku z wysokości, uderzeniu ciężkim, spadającym przedmiotem, porażeniu prądem (załącznik nr 3),
- nie pozostawiaj poszkodowanego bez opieki.
- Poinformuj o zdarzeniu swojego przełożonego.

Odpowiedzialność

- Obowiązek poszkodowanego

Pracownik, który uległ wypadkowi, jeżeli jego stan zdrowia na to pozwala, powinien niezwłocznie poinformować o wypadku swojego przełożonego ustnie lub telefonicznie. Przełożony osoby poszkodowanej, niezwłocznie zgłasza wypadek do Dysponenta Spółki +48 691 912 185.

- Kierownik komórki organizacyjnej zobowiązany jest:
 - zapewnić poszkodowanemu pierwszą pomoc,
 - zapewnić zabezpieczenie miejsca wypadku,
 - zapewnić zabezpieczenie mienia osobistego poszkodowanego oraz PGE S.A., za które odpowiadał poszkodowany,
 - skoordynowanie działań umożliwiających szybki ich przejazd w miejsce na miejsce zdarzenia,
 - powiadomić o zdarzeniu rodzinę poszkodowanego jeśli poszkodowany jest nieprzytomny.
- Dysponent Spółki odpowiedzialny jest za:
 - 1) Pisemne odnotowanie informacji o wypadku z zeszytu zmianowym,
 - 2) Zawiadomienie odpowiednich służb i skoordynowanie działań umożliwiających szybki ich przejazd w miejsce na miejsce zdarzenia,
 - 3) Zawiadomienie Kapitanatu Portu jeśli wypadek wydarzył się na statku
 - 4) Zawiadomienie Kapitanatu Portu i Agenta jeśli wypadkowi uległ członek załogi statku,
 - 5) Poinformowanie o wypadku kierownika komórki organizacyjnej, pracownika służby BHP oraz SIP.

Uwaga

W przypadku nieobecności kierownika komórki organizacyjnej za realizację powyższych zadań



odpowiedzialna jest osoba wyznaczona jako zastępca kierownika. W weekendy i święta powyższe realizuje Dysponent Spółki.

3.2. Zdarzenie potencjalnie wypadkowe

Zdarzenie potencjalnie wypadkowe – nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną nie powodujące urazu, które nastąpiło w związku z pracą.

3.2.1. Zgłaszanie zdarzenia potencjalnie wypadkowego

- Zawiadomienie jak najszybciej Dysponenta Spółki pod numerem podając w zgłoszeniu:
- co i gdzie się wydarzyło - nazwę statku lub obiektu z określeniem dokładnej lokalizacji miejsca zdarzenia,
- czy potrzebna jest pomoc specjalistyczna, np. pogotowia gazowego itp.,
- imię i nazwisko zgłaszającego.
- Przed podjęciem jakichkolwiek działań szybko oceń sytuację:
 - 1) co się stało;
 - 2) czy nadal istnieje zagrożenie; okoliczności, które doprowadziły do zdarzenia potencjalnie wypadkowego, mogą nadal stanowić zagrożenie wypadkowe,
 - 3) czy trzeba zabezpieczyć miejsce zdarzenia,
 - 4) czy trzeba kogoś ewakuować,
 - 5) czy w pobliżu są osoby, które mogą być pomocne,

3.2.2. Odpowiedzialność

- Obowiązki świadka zdarzenia

Świadek i uczestnik zdarzenia, powinni niezwłocznie poinformować o zdarzeniu potencjalnie wypadkowym swojego przełożonego i Dysponenta Spółki pod numerem +48 691 912 185

- Kierownik komórki organizacyjnej zobowiązany jest:

- 1) zapewnić poszkodowanemu pierwszą pomoc,
- 2) zapewnić zabezpieczenie miejsca wypadku,
- 3) zapewnić zabezpieczenie mienia osobistego poszkodowanego oraz PGE S.A., za które odpowiadał poszkodowany,
- 4) powiadomić o zdarzeniu rodzinę poszkodowanego jeśli poszkodowany jest nieprzytomny.

Uwaga

W przypadku nieobecności kierownika komórki organizacyjnej za realizację powyższych zadań odpowiedzialna jest osoba wyznaczona jako zastępca kierownika. W weekendy i święta powyższe realizuje Dysponent Spółki.

- Dysponent Spółki odpowiedzialny jest za:
 - i. pisemne odnotowanie informacji o wypadku z zeszytu zmianowym;
 - ii. zawiadomienie odpowiednich służb i skoordynowanie działań umożliwiających szybki ich przejazd w miejsce na miejsce zdarzenia;
 - iii. poinformowanie Kierownika Komórki organizacyjnej o wypadku, pracownika służby BHP oraz SIP.

3.3. Podejrzanie, że na terenie PGE S.A przebywa osoba pod wpływem alkoholu lub narkotyków

Osoba mająca podejrzenie, że inny pracownik przebywanie na terenie PGE i wykonuje pracę pod wpływem alkoholu lub narkotyków, czy innych środków odurzających ma obowiązek zgłosić obawy do swojego bezpośredniego przełożonego.

1. Brygadzista/Starszy Brygadzista zobowiązany jest do:
 - i. odsunięcia pracownika od pracy,
 - ii. wysłuchania wyjaśnień pracownika,



- iii. poinformowania o zaistniałym zdarzeniu Dysponenta Spółki,
 - sprawdzenia ilości wydychanego alkoholu/wykonania testy na zawartość narkotyków.
- 2. Dysponent Spółki zobowiązany jest do:
 - i. poinformowania odpowiednich służb w przypadku potwierdzenia wykonywania pracy przez pracownika pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
 - ii. Poinformowania o zaistniałej sytuacji kierownika komórki organizacyjnej, pracownika służby BHP, właściwego inspektora SIP.

Uwaga

Pracownik podejrzany o przebywanie pod wpływem alkoholu lub/i narkotyków może poddać się badaniu przeprowadzanemu przez PGE S.A. jedynie dobrowolnie. W przypadku niewyrażenia zgody na badanie Dysponent Spółki zobowiązany jest do wezwania odpowiednich służb uprawnionych do zweryfikowania stanu pracownika. Jeśli pracownik podejrzany o bycie pod wpływem alkoholu lub/i narkotyków nie wyrazi zgody na badanie i nie zostanie przebadany przez odpowiednie służby nie może zostać dopuszczony do pracy.

4. Ochrona p/pożarowa.

Zalecenia bezpiecznej pracy:

- a. Przystępując do pracy na nowym stanowisku pracy, należy zapoznać się z rozmieszczeniem sprzętu gaśniczego oraz ze sposobem użycia.
- b. Dbać, aby dojścia do sprzętu i urządzeń gaśniczych były zawsze wolne.
- c. O każdym dostrzeżonym zagrożeniu pożarowym natychmiast powiadomić przełożonego.
- d. Reagować na sygnały alarmowe zagrożenia pożarowego i postępować zgodnie instrukcjami bezpieczeństwa pożarowego obowiązującymi w firmie Port Gdański Eksploatacja S.A.
- e. Każdy pożar gasić w zarodku nie czekając na rozszerzenie się ognia.
- f. W czasie akcji ratunkowej przede wszystkim ratować ludzi.
- g. W czasie akcji gaszenia stosować się do poleceń dowódcy akcji.
- h. Używać sprzętów elektrycznych zgodnie z zaleceniami producenta i dokumentacją techniczno-ruchową

Zabrania się:

- Użytkowania sprzętu elektrycznego niezgodnie z zaleceniami producenta w szczególności w warunkach
- tarasowania dróg przeznaczonych dla ewakuacji, przejazdu Straży Pożarnej oraz hydrantów przeciwpożarowych,
- używania sprzętu gaśniczego do innych celów.

5. Higiena osobista i kultura miejsca pracy.

- 1) Posiłki spożywać w przeznaczonych do tego jadalniach lub w takich miejscach, gdzie nie odbywa się praca i nie istnieją warunki szkodliwe.
- 2) Przed posiłkiem umyć ręce.
- 3) Przestrzegać zachowania czystości i kultury osobistej w pomieszczeniach socjalnych i sanitarnych.
- 4) Stanowisko pracy utrzymywać w czystości i porządku, usuwając natychmiast przedmioty niepotrzebne, które mogłyby spowodować zagrożenie wypadkowe.
- 5) Odpadki wrzucać do specjalnie przeznaczonych pojemników.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

Każdy pracownik obowiązany jest ściśle przestrzegać postanowienia niniejszej Instrukcji.

W razie niejasności przy interpretacji postanowień Instrukcji należy zwracać się o wyjaśnienie do przełożonego.



Nie przestrzeganie postanowień niniejszej Instrukcji może pociągnąć za sobą sankcje przewidziane odpowiednimi przepisami.



ZAŁĄCZNIK NR 1

Wymagania dotyczące stosowania komunikatów słownych przekazywanych za pomocą łączności bezprzewodowej.

Komunikaty słowne powinny być możliwie jak najkrótsze, najprostsze i najbardziej przejrzyste

– przystosowane do zdolności werbalnej nadawcy i zdolności odbiorcy. Należy używać takich słów, jak:

start - oznaczające rozpoczęcie kierowania

zatrzymać - oznaczające przerwę lub zakończenie jakiegoś ruchu

koniec - oznaczające zatrzymanie działania

szybko - oznaczające konieczność przyspieszenia ruchu ze względów bezpieczeństwa

do góry - w znaczeniu „podnieść ładunek do góry”

do dołu - w znaczeniu „opuścić ładunek w dół”

do przodu/do tyłu- oznaczające kierunek ruchu, który jednocześnie powinien być skoordynowany z odpowiednimi sygnałami ręcznymi w prawo w lewo

stop - oznaczające konieczność zatrzymania w nagłym przypadku







ZAŁĄCZNIK NR 2









Wymagania dotyczące stosowania sygnałów ręcznych.

Sygnal ręczny powinien być precyzyjny, prosty, łatwy do wykonania i do zrozumienia, a także odróżniać się od innych sygnałów.

Jeżeli podczas sygnału ręcznego konieczne jest używanie obu rąk naraz – ich użycie powinno odbywać się w sposób symetryczny i dotyczyć tylko jednego sygnału.

Znaczenie sygnału:	Opis sygnału:	Ilustracja:
A. Sygnały ogólne:		
START Uwaga! Początek kierowania.	Obie ręce wyciągnięte poziomo, dłonie zwrócone wewnętrzną stroną do przodu	
ZATRZYMAĆ Przerwa - koniec ruchu.	Prawa ręka skierowana do góry, z wewnętrzną stroną dłoni skierowaną do przodu	
KONIEC Zatrzymanie działania.	Obie ręce połączone na wysokości klatki piersiowej	
RUCH SZYBKI.	Zakodowane gesty sterujące ruchem, przedstawione w tabeli, wykonywane są w szybkim tempie	
RUCH POWOLNY.	Zakodowane gesty sterujące ruchem, przedstawione w tabeli, wykonywane są bardzo powoli	
B. Ruchy pionowe:		
PODNIĘĆ DO GÓRY.	Prawa ręka skierowana do góry z dłonią skierowaną wewnętrzną stroną do przodu: - wykonuje wolno ruch okrężny.	



OPUŚCIĆ DO DOŁU.	Prawa ręka skierowana do dołu z dłonią skierowaną wewnętrzną stroną do przodu – wykonuje wolno ruch okrężny.	
ODLEGŁOŚĆ PIONOWA.	Dłonie pokazują odpowiednią odległość.	
C. Ruchy poziome:		
RUCH DO PRZODU.	Obie ręce zgięte, dłonie skierowane wewnętrzną stroną do góry, przedramiona wykonują powolne ruchy w kierunku ciała.	
RUCH DO TYŁU.	Obie ręce zgięte, dłonie skierowane wewnętrzną stroną na zewnątrz, przedramiona wykonują powolne ruchy od siebie.	
RUCH W PRAWO OD SYGNALISTY.	Prawa ręka wyciągnięta poziomo z dłonią zwróconą wewnętrzną stroną do dołu, wykonuje małe powolne ruchy w prawo.	
RUCH W LEWO OD SYGNALISTY.	Lewa ręka wyciągnięta poziomo z dłonią zwróconą wewnętrzną stroną do dołu, wykonuje małe powolne ruchy w lewo.	
ODLEGŁOŚĆ POZIOMA.	Dłonie pokazują odpowiednią odległość.	
D. Niebezpieczeństwo:		
STOP Zatrzymanie w nagłym przypadku.	Obie ręce wyciągnięte do góry, dłonie zwrócone wewnętrzną stroną do przodu.	





ZAŁĄCZNIK NR 3- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Udzielanie pierwszej pomocy w razie wypadku.

Pod pojęciem pierwszej pomocy rozumiemy szybkie, zorganizowane działanie prowadzone przez osoby (osobę) z otoczenia ofiary nieszczęśliwego wypadku, na podstawie Zarządzenia PGE/NE/50/12 z dnia 06.09.2012 roku - w sprawie trybu postępowania przy zaistnieniu wypadku przy pracy. Sprawne i w miarę kompetentne działanie podczas udzielania pierwszej pomocy ma bardzo często decydujące znaczenie dla dalszych rezultatów leczenia przez fachowy personel medyczny – często decyduje o życiu osoby poszkodowanej. Pierwszej pomocy zwykle udziela się na miejscu wypadku. Jeżeli świadkami wypadku jest więcej osób, jedna z nich powinna objąć kierownictwo akcji ratowniczej do czasu przybycia pomocy fachowej.

Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy

1. Postępowanie osoby (osób) ratującej powinno wyglądać następująco:
 - a. ocena zdarzenia i podjęcie działania,
 - b. jak najszybsze usunięcie czynnika działającego na poszkodowanego,
 - c. zabezpieczenie chorego przed możliwością dodatkowego urazu lub innego zagrożenia (np. wyniesienie poszkodowanego z miejsca działania czynników toksycznych):
 - a. sprawdzenie tętna,
 - b. sprawdzenie oddechu oraz drożności dróg oddechowych,
 - c. ocena stanu przytomności,
 - d. ustalenie rodzaju urazu (rany, złamania itp.),
 - d. wezwanie pomocy fachowej (lekarza, Pogotowia Ratunkowego itd.),
 - e. zorganizowanie transportu poszkodowanego (jeśli nie ma możliwości szybkiego dotarcia do lekarza).
2. Poniżej zostały przedstawione podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w niektórych stanach zagrożenia zdrowia lub życia spowodowanych przede wszystkim wypadkami przy pracy.

Zranienia

- Pierwszą czynnością jest
 - natychmiastowe zatrzymanie krwotoku,
 - usunięcie z rany obcych (tylko widocznych i których usunięcie nie sprawia trudności), c. zabezpieczenie rany przed zakażeniem przez oczyszczenie okolicy rany benzyną,
 - eterem lub spirytusem w promieniu 4-5 cm począwszy od brzegów rany na zewnątrz (głębokich ran nie należy przemywać żadnymi płynami antyseptycznymi ani nie wycierać, a jedynie pokryć jałowym opatrunkiem i zabandażować),
 - w przypadku rany zanieczyszczonej – spłukać obficie 3% roztworem wody utlenionej, e. miejsce zranione przykryć wyjałowioną gazą i nałożyć na nią ligninę lub watę,
 - opatrunek umocować bandażem, przyłepcem, chustą trójkątną – w zależności od wielkości zranienia,
 - wszystkich chorych (zranionych) z poważniejszymi uszkodzeniami należy natychmiast kierować do szpitala.
- Właściwa pomoc lekarska powinna być udzielona od 6 do 8 godzin od chwili zranienia.
- Poszkodowany, którego rany zanieczyszczone są ziemią lub kurzem, powinien

obowiązkowo otrzymać surowicę przeciwtężcową.

Krwotoki

- a. Krwotokiem nazywamy szybki i obfity wylew z uszkodzonego naczynia krwionośnego.
 - b. Wolne i skąpe wypływanie krwi nazywamy krwawieniem.
 - c. Uptyw krwi z tętnic zatrzymuje się doraźnie przez:
 - ucisk palcami krwawiące naczynie:
 - tętnicę przyciska się do kości powyżej miejsca zranienia, a przy krwotokach z tętnicy szyjnej i skroniowej poniżej miejsca zranienia,
 - przy krwotoku z rany na kończynie, koniecznie unieść ją do góry,
 - ucisnąć należy silnie kciukiem, czterema palcami lub pięścią,
 - miejsce zranione przykryć wyjałowioną gazą i nałożyć na nią ligninę lub watę,
 - a. doraźnie zatrzymać krwawienie (ucisk palcami),
 - b. położyć opatrunek z jałowej gazy (kilkakrotnie złożony),
 - c. mocno zabandażować.
3. Krwotoki wewnętrzne mogą być spowodowane:
- a. chorobą, np. gruźlicą, wrzodami żołądka, nowotworami płuc,
 - b. upadkiem z wysokości,
 - b. uderzeniem,
 - c. zgnieceniem- jak najszybciej przekazać poszkodowanego w ręce lekarza.

Złamania

- 1) Złamanie to przerwanie ciągłości kości, np. na skutek urazu mechanicznego.
- 2) Złamanie może być także wynikiem procesu chorobowego.
- 3) Pierwsza pomoc:
 - założyć jałowy opatrunek na ranę (w przypadku złamania otwartego),
 - unieruchomić złamaną kończynę stosując zasadę unieruchamiania dwóch sąsiadujących ze złamaniem stawów (np. przy złamaniu kości przedramienia staw nadgarstkowy i staw łokciowy). Do unieruchamiania kończyn, należy stosować specjalne szyny druciane Kramera, a w przypadku ich braku – inne środki, takie jak: deszczułki, chusty trójkątne, bandaże (stosowane np. przy unieruchamianiu zdrowej kończyny),
 - przy złamaniu kończyn górnych, podudzia i żeber, chorego można przenosić i przewozić w pozycji siedzącej,
 - przy złamaniu uda, miednicy i kręgosłupa, rannego transportować tylko w pozycji leżącej,
 - przy złamaniu kręgosłupa chory musi być ułożony na twardym podłożu (np. deski, drzwi itp.),
 - podać środki przeciwbólowe,
 - zapewnić transport do lekarza.

Zwichnięcia

- Zwichnięciem nazywamy częściowe lub całkowite przemieszczanie się jednej kości w obrębie stawu. Prócz przemieszczenia dochodzi do uszkodzenia torebki stawowej i więzadeł.
- Pierwsza pomoc:
 - a. przyłożyć zimny okład na zwichnięty staw (np. altacetu),
 - b. unieruchomić chore miejsca za pomocą szyny i opaski,
 - b. podać środki przeciwbólowe,



- c. przewieźć chorego do lekarza (przy zwichnięciach stawów: kolanowego, biodrowego i skokowego - w pozycji leżącej).

Oparzenia.

- a. Oparzenia to uszkodzenia tkanek miękkich (skóry, błon śluzowych, a w oparzeniach głębszych - także tkanki podskórnej i mięśni) spowodowane działaniem energii cieplnej (wysoka temperatura), chemicznej (żrące, parzące związki chemiczne), elektrycznej (działanie prądu elektrycznego), promieniowania (promieniowanie podczerwone, elektromagnetyczne wysokiej częstotliwości, laserowe, jonizacyjne).
- b. Ze względu na głębokość uszkodzenia skóry lub tkanki podskórnej wyróżnia się 4 stopnie oparzeń:
1. I stopień – pojawienie się na skórze zaczerwienienia z towarzyszącym z piekącym bólem,
 2. II stopień – pojawienie się na podłożu rumieniowym pęcherzyków wypełnionych płynem surowicznym oraz silnego bólu,
 3. III stopień – oparzenie dotyczy także tkanki podskórnej, skóra przybiera barwę białą, szarą lub ciemnobrązową,
 4. IV stopień – zwęglenie tkanek i daleko posunięta martwica.
- c. Pierwsza pomoc:
- a. przerwać kontakt z czynnikami parzącymi,
 - b. zmniejszyć występujący ból przez polewanie chorego miejsca czystą zimną wodą przez kilkanaście minut (oprócz zmniejszania bólu woda zapobiega powstawaniu głębokich oparzeń) oraz podawanie środków przeciwbólowych. W przypadku oparzenia związkami chemicznymi należy je zmyć pod silnym strumieniem zimnej wody,
 - c. zabezpieczyć oparzoną powierzchnię przed zakażeniem opatrunkami (jałowa gaza) przy oparzeniach I, II, III stopnia małych powierzchni ciała oraz przykrycie czystymi prześcieradłami, serwetami, rozwiniętymi płatkami gazy – przy oparzeniach dużych powierzchni ciała,
 - d. zapewnić poszkodowanemu, możliwie szybko, opiekę lekarską.

Odmrożenia

1. Odmrożenia są to uszkodzenia tkanek miękkich wywołane miejscowym działaniem zimna.
2. Rozróżnia się trzy stopnie odmrożeń:
 1. I stopień – zblednięcie i zdrętwienie odmrożonej części ciała, pieczenie skóry,
 2. II stopień – oprócz sinoczerwonego zabarwienia skóry pojawiają się pęcherze wypełnione płynem surowicznym,
 3. III – stopień – dochodzi do martwicy tkanek.
3. Pierwsza pomoc:
 - a. odmrożone miejsce stopniowo ogrzać (przy I stopniu,
 - b. nałożyć jałowy opatrunek (II, III stopień),
 - c. podać środki przeciwbólowe (II, III stopień),
 - d. przewieźć chorego do szpitala (II, III stopień)
 - e. przy wszystkich stopniach odmrożenia podawać ciepłe płyny do picia.

Porażenie prądem elektrycznym

1. Pierwsza pomoc:
 - a. natychmiast uwolnić porażonego spod działania prądu elektrycznego poprzez:
 - wyłączenie napięcia właściwego obwodu elektrycznego,
 - odciągnięcie porażonego od urządzeń będących pod napięciem (należy pamiętać o stosowaniu przez ratującego odpowiedniego zabezpieczenia siebie przed porażeniem);



- b. w zależności od stanu porażonego zastosować odpowiednie czynności ratownicze:
- przy zatrzymaniu oddechu – sztuczne oddychanie,
 - przy zatrzymaniu czynności serca – masaż serca,
 - przy oparzeniach, krwotokach, zranieniach itd. postępować jak wyżej omówiono.

Sztuczne oddychanie metodą usta-usta

- Pierwszą czynnością jest zapewnienie drożności dróg oddechowych poprzez ułożenie poszkodowanego w pozycji na plecach na twardym podłożu oraz odchylenie głowy ku tyłowi.
- Należy kontrolować, czy w jamie ustnej nie ma przedmiotów zaburzających drożność dróg oddechowych, np. proteza lub inne obce ciała:
 - prowadzący sztuczne oddychanie klęka za głową poszkodowanego po lewej stronie i odchyła mu głowę ku górze i ku tyłowi,
 - wdmuchiwanie powietrza do ust chorego każdorazowo poprzedzone jest głębokim wdechem ratownika, prawidłowa objętość wdmuchiwanego powietrza do płuc sygnalizowana jest uniesieniem się klatki piersiowej poszkodowanego,
 - przy każdorazowym wdmuchiwaniu powietrza od ust chorego należy zatykać nos palcami wolnej ręki,
 - po odjęciu ust od ust chorego klatka piersiowa na skutek sprężystości jej ścian opada i należy wysłuchać szmeru biernego wydechu poszkodowanego,
 - częstotliwość sztucznego oddychania wynosi 12 razy na minutę.

Pośredni masaż serca.

- Jest zabiegiem wykonywanym jednocześnie ze sztucznym oddychaniem i obie te czynności muszą być ze sobą zsynchronizowane. Kolejne czynności przy wykonywaniu masażu serca:
 - poszkodowany spoczywa w pozycji leżącej na wznak na twardym podłożu, tak jak przy prowadzeniu sztucznego oddychania,
 - prowadzący masaż serca klęka z prawej strony poszkodowanego i mając wyprostowane przedramiona układa dłonie na wysokości 1/3 dolnej części mostka ratowanego,
 - ratownik wykonuje ucisk dynamicznie, przenosząc ciężar tułowia na wyprostowane przedramiona,
 - warunkiem skuteczności masażu serca jest obniżenie się poziomu mostka o około 4 cm oraz pojawienie się tętna na obwodzie, tzn. na tętnicach szyjnych lub udowych, masaż wykonywany jest z częstotliwością około 60 razy na minutę.
- Jeżeli akcją reanimacyjną prowadzi jedna osoba, to po każdym dwóch wdechach reanimujący wykonuje ucisk na mostek około 10-12 razy tak, aby w ciągu minuty stosunek oddechów i ucisków wynosił około 12:60. Jeżeli akcja reanimacyjna prowadzona jest przez dwie osoby, to jedna prowadzi sztuczne oddychanie, a druga wykonuje masaż serca wg schematu: 1 oddech - 5 ucisków.

Zatrucia chemiczne

1. Przy zatruciach drogą oddechową:

- usunąć chorego z miejsca, w którym nastąpiło zatrucie i wynieść go na świeże powietrze,
- rozluźnić wszystkie uciskające go części ubioru,
- zdejmować mu odzież w przypadku zanieczyszczenia jej środkami trującymi, d. zapewnić poszkodowanemu bezwzględny spokój,
- zabezpieczyć chorego przed utratą ciepła przez okrycie go np. kocem,
- w przypadku braku akcji serca i oddychania (bezwzględnie pamiętając o skontrolowaniu



drożności dróg oddechowych) rozpocząć sztuczne oddychanie i masaż serca,
g. w razie wystąpienia drgawek zabezpieczyć chorego przed przegryzieniem języka
(włożyć między zęby np. kawałek drewna).

2. Przy zatruciach drogą pokarmową:

a. usunąć truciznę z żołądka przez spowodowanie wymiotów (drażnienie palcem tylnej ściany gardła lub podanie do wypicia szklanki bardzo słonej wody),

b. podać odtrutkę (po ustąpieniu wymiotów) – np. zwykłą wodę (rozcieńcza i zobojętnia truciznę), zawiesinę węgla aktywnego lub wodny roztwór białka kurzego (2 białka na szklankę wody),

c. ponownie spowodować wymioty.

3. Przy zatruciach przez skórę:

a. rozebrać zatrutego,

b. zmyć skórę strumieniem wody dbając o to, aby strumień wody ze splukaną trucizną nie skaził zdrowych części ciała.



ZAŁĄCZNIK NR 4

NUMERY ALARMOWE

Straż Pożarna **998 lub 111**

Pogotowie Policji **997 lub 111**

Pogotowie Ratunkowe **999 lub 111**

Telefon komórkowy **112**



ZAŁĄCZNIK NR 5

O Ś W I A D C Z E N I E

Niniejszym potwierdzam, że zapoznałem/am się z treścią
„Instrukcji Bezpieczeństwa i Higieny Pracy” Portu Gdańskiego Eksploatacja S.A.
i przyjmuję do wiadomości, że zobowiązany/a jestem do przestrzegania jej postanowień.

.....

/imię i nazwisko – czytelnie/

.....

/nr ewidencyjny/ /podpis/

Gdańsk, dnia

