

BEZPIECZEŃSTWO

KOMFORT

PRACA

Promotor BHP

ISSN 1426-6660

 Elamed
MEDIX GROUP

3/15



[Cięcie metalu laserem]

str. 8

Rękawice

PRZEGLĄD

str. 60

[Ryzyko pracy
na wysokości
w branży budowlanej

str. 18

[Bezpieczeństwo chemiczne
w zakładach produkcyjnych

str. 22

[Praca z ostrymi narzędziami
- wymagania prawne

str. 56

SPIS TREŚCI

TEMAT NUMERU

- 8 Technologie cięcia laserowego
– BHP na stanowisku pracy
Jolanta Ignac-Nowicka
- 13 Instruktaż stanowiskowy
dla operatora wycinarki laserowej
Ryszard Bryła

BEZPIECZEŃSTWO – OCENA RYZYKA

- 18 Ocena ryzyka zawodowego na stanowisku pracownika
usług remontowo-budowlanych na wysokości
Iwona Romanowska-Słomka
- 22 Bezpieczeństwo chemiczne w zakładach produkcyjnych
i przedsiębiorstwach stosujących chemikalia – cz. I
Andrzej Janczak

BEZPIECZEŃSTWO – PRACA

- 28 Poprawa bezpieczeństwa pracy dzięki wsparciu ZUS-u
Krzysztof Wrzosek
- 32 Zdrowy biznes
Wioleta Kojzar, Donat Thomanek

BEZPIECZEŃSTWO – ANALIZA WYPADKU

- 34 Zawał serca w wyniku nadmiaru obowiązków
Andrzej Dziedzic

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA

- 40 Wewnętrzna Polityka Antymobbingowa (WPA)
– aspekty prawne
Mateusz Warchał, Krzysztof Hus

DOBRE PRAKTYKI

- 43 Dobra komunikacja
w NIDEC MOTORS & ACTUATORS
Tomasz Dunak

PRAWO

- 46 Nowe zasady wsparcia
w kosztach zatrudnienia
pracowników niepełnosprawnych
– zmiany po 1 stycznia 2015 r.
Marta Jendrasik
- 49 Elastyczny czas pracy w 2015 roku
Anna Sokółowska

WYWIAD

- 54 Klaster „Bezpieczna Praca”
– przestrzeń dyskusji i wymiany doświadczeń
Wywiad z dr Wioletą Ociecek

PRZEGLĄD PORÓWNAWCZY

- 56 Zranienia i zakłucia
– wymagania i zasady bezpiecznej pracy
z ostrymi narzędziami
Arieta Mrugała
- 60 Przegląd rękawic antyprzecięciowych
- 78 Wydarzenia
- 82 Flesz

Bezpieczeństwo chemiczne – ocena ryzyka

str. 22



BEZPIECZEŃSTWO

KOMFORT

PRACA

Promotor BHP

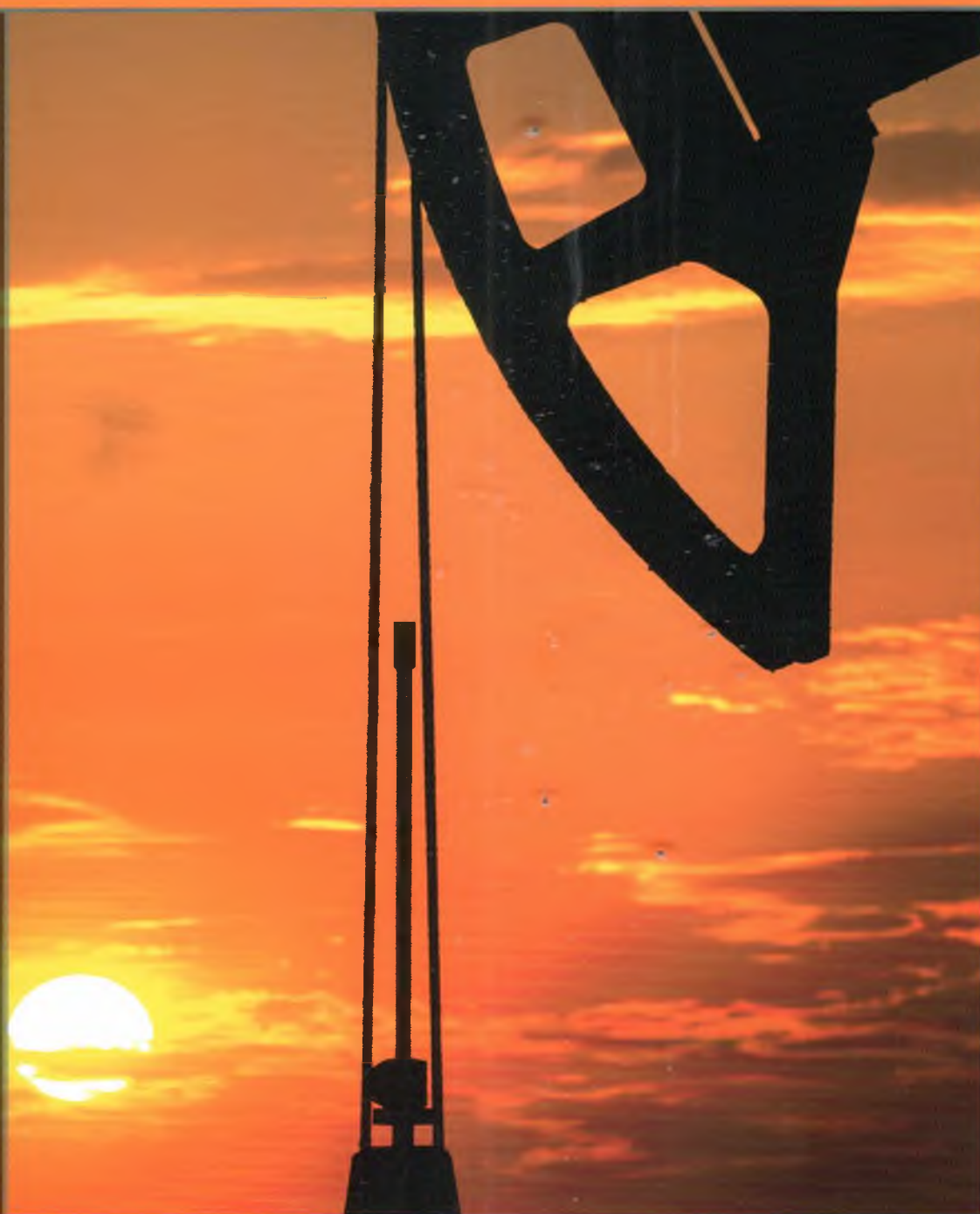
ISSN 1425-6680

 Elamed
MEDIA GROUP

4/15

Górnictwo otworowe – stan bezpieczeństwa

str. 8



Błędy w montażu
rusztowań

str. 22

Bezpieczeństwo chemiczne
w zakładach
produkcyjnych – cz. II

str. 15

Emisja zanieczyszczeń
przy spawaniu

str. 29

spis treści

TEMAT NUMERU

- 8 Ocena stanu bezpieczeństwa pracy w górnictwie otworowym i wiertnictwie
Janusz Malinga

BEZPIECZEŃSTWO – OCENA RYZYKA

- 12 Ocena ryzyka zawodowego pracowników obsługujących instalacje przygotowania i transportu biomasy leśnej i pozaleśnej
Iwona Romanowska-Słomka
- 15 Bezpieczeństwo chemiczne w zakładach produkcyjnych i przedsiębiorstwach stosujących chemikalia – cz. II
Andrzej Janczak

BEZPIECZEŃSTWO – PRACA

- 22 Błędy w montażu rusztowań
Anna M. Wiśniewska, Włodzimierz Wiśniewski
- 27 Materiały odblaskowe – technologia, zastosowanie, konserwacja
Piotr Głowski
- 29 Wpływ gazów osłonowych na emisję zanieczyszczeń przy spawaniu różnych materiałów konstrukcyjnych
Jolanta Matusiak, Joanna Wyciślik

BEZPIECZEŃSTWO – ANALIZA WYPADKU

- 34 Wypadki przy obsłudze strugarki czterostronnej
Jacek Żerański

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA

- 38 Wewnętrzna Polityka Antymobbingowa (WPA) – aspekty psychologiczne
Mateusz Warchał, Krzysztof Hus

DOBRE PRAKTYKI

- 41 Rola analizy stanu BHP w budowaniu kultury bezpieczeństwa w przedsiębiorstwie
Beata Grus

PRAWO

- 46 Dostosowanie pomieszczeń dla pracowników – odstępstwa Państwowej Wojewódzkiej Inspekcji Sanitarnej
Arleta Mrugała
- 49 Certyfikaty rezydencji cudzoziemców – zmiany w prawie
Marta Jendrasik

ERGONOMIA

- 52 Ergonomia pracy na stanowisku pracownika księgarni
Zbigniew W. Józwiak

PSYCHOLOGIA

- 54 Narażenie zawodowe pracowników straży pożarnej – ryzyko zaburzeń psychofizycznych
Justyna Oleksy

WYWIAD

- 58 Ogromny potencjał Stowarzyszenia – rozmowa z Elżbietą Bożejewicz
- 59 Jak załatać lukę w wiedzy? Promowanie zasad BHP
Wywiad z Andrzejem Smółko

60 Wydarzenia

66 Flesz

Ergonomia pracy na stanowisku księgarza

str. 52

BEZPIECZEŃSTWO

KOMFORT

PRACA

Promotor BHP

Elamed
MEDIA GROUP

5/15

ISSN 1426-6660

Wykopy na budowach – zasady bezpieczeństwa
str. 8



RID – przewóz towarów
niebezpiecznych

str. 16

Bezpieczne
magazynowanie towarów

str. 20

Praca na wysokości
a brak widzenia
obuocznego

str. 49

SPIS TREŚCI

TEMAT NUMERU

- 8 Wykopy na budowach – zasady bezpieczeństwa
Anna M. Wiśniewska, Włodzimierz Wiśniewski

BEZPIECZEŃSTWO – OCENA RYZYKA

- 14 Ocena ryzyka zawodowego
na stanowisku operatora koparko-ładowarki
Iwona Romanowska-Słomka

BEZPIECZEŃSTWO – PRACA

- 16 RID: Przewóz kolejowy towarów niebezpiecznych
a bezpieczeństwo pracowników
Karolina Koldys
- 20 Bezpieczne magazynowanie towarów
Ryszard Bryła
- 25 Wypadki na linii człowiek – wózek widłowy.
Techniczne i proceduralne środki bezpieczeństwa
Jarosław Kociszewski
- 26 Postępowanie w przypadku wstrząsu
Andrzej Dziedzic, Piotr Dziedzic
- 28 Po pierwsze – Twoje bezpieczeństwo*
Grzegorz Ścisła, Mariusz Fajferko
- 30 W Poznaniu o bezpieczeństwie pracy w przemyśle*

BEZPIECZEŃSTWO – ANALIZA WYPADKU

- 32 Alkohol jako przyczyna wypadków przy pracy
Jacek Żerański

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA

- 36 Wewnętrzna Polityka Antymobbingowa (WPA)
– zasady funkcjonowania. Rekomendacje dla służby BHP
Mateusz Warchał, Krzysztof Hus

DOBRE PRAKTYKI

- 39 Standardy bezpieczeństwa to podstawa
Natalia Woźny
- 42 System LOTO.
Sposób na poprawę bezpieczeństwa w pracy
Michał Gorgol

PRAWO

- 44 Profilaktyczna ochrona zdrowia – badania pracowników
Anna Sokołowska
- 49 Praca na wysokości a brak widzenia obuocznego
– przeciwwskazania do pracy
Marta Jendrasik
- 52 Zgodność z prawem
– sposób myślenia czy przykry obowiązek?
Amelia Przybyła

ERGONOMIA

- 57 Ocena stanowisk pracy pielęgniarek
przy wykorzystaniu
Ergonomicznej Listy Kontrolnej ILO
Zbigniew W. Józwiak

PSYCHOLOGIA

- 60 Skuteczne porozumiewanie się
na linii: pracodawca
– specjalista BHP – pracownik
Justyna Oleksy

64 Wydarzenia

66 Flesz

*Artykuł promocyjny



Ryzyko zawodowe operatora koparko-ładowarki

str. 14

BEZPIECZEŃSTWO

KOMFORT

PRACA

Promotor

BHP

ISSN 1428-8660

 Elamed
MEDIA GROUP

6/15

Modernizacja maszyny – ocena zgodności

str. 8



Praca z automatami
spawalniczymi
– ocena ryzyka

str. 12

Stosowanie NaOH
– bezpieczeństwo
chemiczne

str. 14

Sorbenty
– procedury
bezpieczeństwa

str. 20

Negatywne aspekty pracy zmianowej – jak sobie z nimi radzić?

str. 28

spis treści

TEMAT NUMERU

- 8 Pora na modernizację maszyny
Dominik Bartecki

BEZPIECZEŃSTWO – OCENA RYZYKA

- 12 Ocena ryzyka zawodowego na stanowisku operatora automatu spawalniczego
Iwona Romanowska-Słomka

BEZPIECZEŃSTWO – PRACA

- 14 Bezpieczeństwo chemiczne podczas stosowania substancji/mieszanin na przykładzie wodorotlenku sodu
Andrzej Janczak
- 20 Sorbenty: rodzaje – prawo i praktyka – procedury bezpieczeństwa
Ryszard Bryła
- 24 Zagrożenia występujące na stanowisku kierowcy samochodu ciężarowego
Marzena Wilk, Paweł Wilk
- 28 Ktoś nie śpi, aby spać mógł ktoś – sposoby radzenia sobie z negatywnymi aspektami pracy zmianowej
Anna Najder
- 32 Ryzyko powstania ubytków słuchu w czasie wolnym
- 34 Prace spawalnicze jako zagrożenie pożarowe w Timken Polska Sp. z o.o. w Sosnowcu
Ryszard Stankiewicz

BEZPIECZEŃSTWO – ANALIZA WYPADKU

- 37 Śmiertelny wypadek przy obsłudze pilarki
Jacek Zerański

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA

- 40 Zagrożenia psychospołeczne w sektorze bankowym
Mateusz Warchał

DOBRE PRAKTYKI

- 43 Kilka „ciepłych słów” na temat bezpieczeństwa pracy w firmie Instal-Projekt
Anna Ostrowska

PRAWO

- 46 Prywatna opieka medyczna dla pracowników
Małgorzata Paszkowska

ERGONOMIA

- 50 Ergonomia i wydajność pracowników produkcyjnych linii zautomatyzowanej
Zbigniew W. Józwiak

PSYCHOLOGIA

- 55 Jak rozmawiać, przekonywać i negocjować
Justyna Oleksy
- 60 Wydarzenia
- 66 Flesz

BEZPIECZEŃSTWO

KOMFORT

PRACA

Promotor BHP

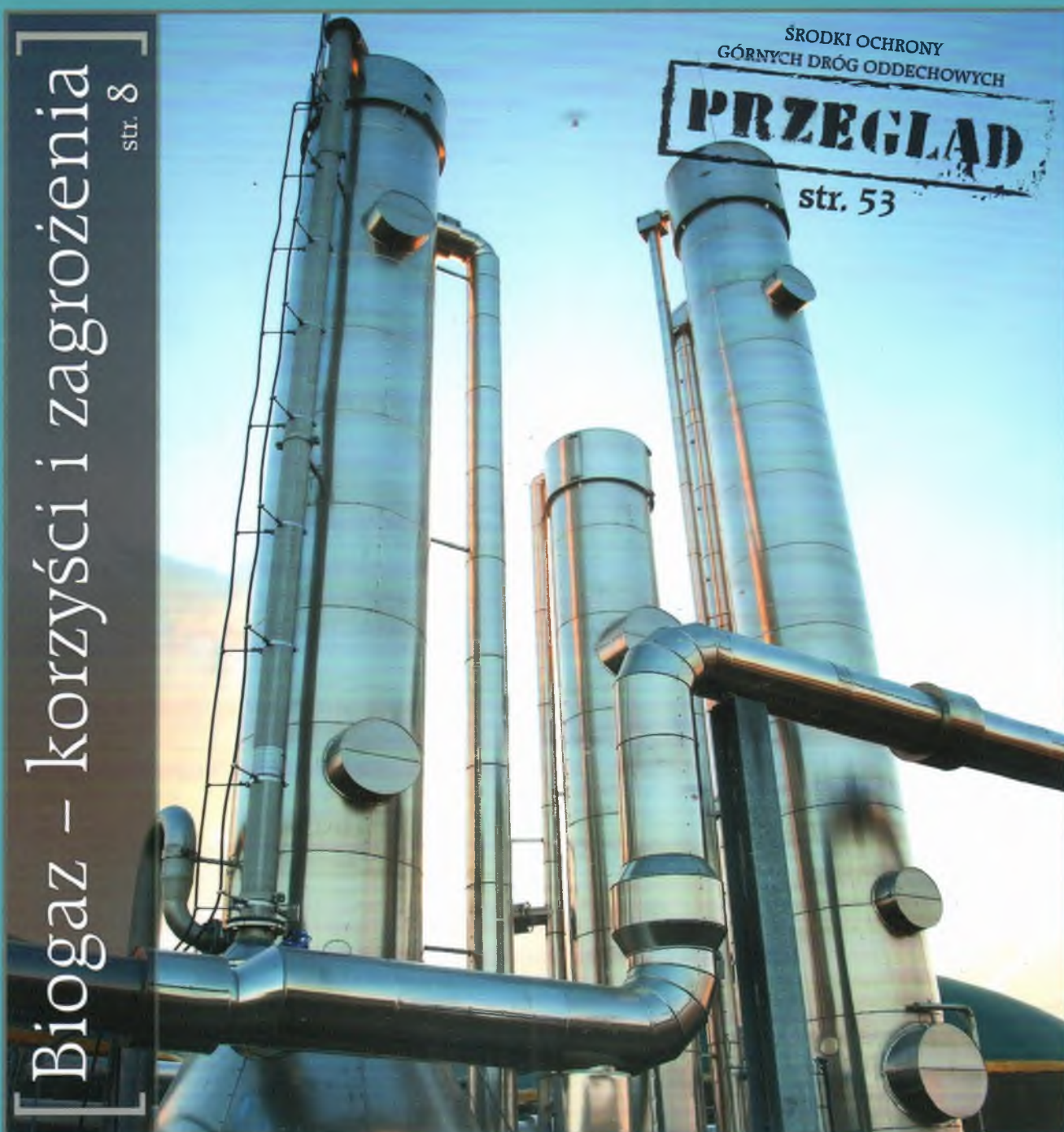
ISSN 1426-6960

Elamed
MEDIA GROUP

7-8/15

Biogaz – korzyści i zagrożenia

str. 8



ŚRODKI OCHRONY
GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH

PRZEGLĄD

str. 53

Przewóz towarów
łatwopalnych
– co należy wiedzieć?

str. 17

Poparzenie
lukiem elektrycznym
– analiza wypadku

str. 25

Ochrona osób
młodocianych
– prawo

str. 32

SPIS TREŚCI

TEMAT NUMERU

- 8 Składowiska odpadów komunalnych,
biogaz – korzyści i zagrożenia
Marzena Wilk, Paweł Wilk

BEZPIECZEŃSTWO – OCENA RYZYKA

- 14 Magazynowanie nawozów sztucznych
– ocena ryzyka zawodowego
Iwona Romanowska-Słomka

BEZPIECZEŃSTWO – PRACA

- 17 Przewóz towarów łatwopalnych
– co należy wiedzieć?
Karolina Kołdys
- 21 Odzież gastronomiczna
– zasady doboru, kryteria oraz normy
Arleta Mrugała, Agnieszka Dłubak

BEZPIECZEŃSTWO – ANALIZA WYPADKU

- 25 Poparzenie łukiem elektrycznym
Jacek Żerański

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA

- 28 Metody wysłuchiwanie poszkodowanego
i świadków – cz. I
Mateusz Warchał

PRAWO

- 32 Szczególna ochrona osób młodocianych
Ryszard Bryła
- 36 Urlop wypoczynkowy w 2015 r.
Anna Sokołowska

ERGONOMIA

- 42 Ergonomia dla stóp
Zbigniew W. Józwiak

PRZEGLĄD PORÓWNAWCZY

- 47 Innowacje dotyczące sprzętu ochrony
układu oddechowego
Katarzyna Majchrzycka, Małgorzata Okrasa
- 53 Przegląd porównawczy środków
do ochrony górnych dróg oddechowych

66 Wydarzenia

70 Flesz

Odzież gastronomiczna

– zasady doboru

str. 21



BEZPIECZEŃSTWO

KOMFORT

PRACA

Promotor

BHP

ISSN 1426-6660

 Elomed
MEDIA GROUP

9/15

Fartuchy dla przemysłu mięsnego

str. 8



Jak przeprowadzić
ocenę zagrożenia
wybuchem?

str. 16

Rękawice do pracy
z substancjami
chemicznymi

str. 27

Dobór i stosowanie
ŚOI podczas
spawania

str. 53

Ergonomia pracy piekarza

str. 46

spis treści

TEMAT NUMERU

- 8 Fartuchy do stosowania w przemyśle mięsnym
Mirosław Staszczuk

BEZPIECZEŃSTWO – OCENA RYZYKA

- 12 Czynności kontrolno-pomiarowe
urządzeń i sieci elektroenergetycznych
Ocena ryzyka zawodowego
Iwona Romanowska-Słomka

BEZPIECZEŃSTWO – PRACA

- 16 Jak przeprowadzić ocenę zagrożenia wybuchem?
Łukasz Kulak
- 22 Przewóz towarów niebezpiecznych
w transporcie drogowym
Andrzej Janczak
- 27 Jak chronić ręce przed substancjami chemicznymi?
Paulina Chęsy, Paulina Wójcik

BEZPIECZEŃSTWO – ANALIZA WYPADKU

- 33 Śmiertelny wypadek w zakładzie produkcji drzewnej
Jacek Żerański

DOBRE PRAKTYKI

- 37 „Za mną”, a nie „naprzód”,
czyli odpowiednie budowanie świadomości
i przywództwo – kluczem do sukcesu w BHP
Adrian Knapik

PRAWO

- 42 Szczególna ochrona pracy kobiet
Ryszard Bryła

ERGONOMIA

- 46 Ergonomia pracy piekarza
Zbigniew W. Józwiak

PSYCHOLOGIA

- 48 Rola przywództwa w kształtowaniu i zmianie
bezpiecznych zachowań wśród pracowników
Justyna Oleksy

PRZEGLĄD PORÓWNAWCZY

- 53 Dobór i stosowanie środków ochrony oczu i twarzy
podczas spawania
Adam Pościk
- 58 Przegląd porównawczy SOI dla spawalnictwa
- 61 Wydarzenia
- 66 Flesz

BEZPIECZEŃSTWO

KOMFORT

PRACA

Promotor BHP

ISSN 1428-6660

 Elamed
MEDIA GROUP

10/15

[Rynek produktów BHP w Polsce]
str. 8

The market of OHS products in Poland



Wypadki przy pracy
w latach 2010-2014
Accidents at work
in the years 2010-2014

str. 44

Ergonomia
pracowników 50+
Ergonomics
for employees aged 50+

str. 72

Przegląd ŚOI
górných dróg oddechowych
An overview of PPE
for the upper respiratory tract

str. 82

SPIS treści

Środki ochrony górných dróg oddechowych – przegląd

PPE for the upper
respiratory tract – an overview

str. 82

page 82

TEMAT NUMERU TOPIC OF THE ISSUE

- 8 Środki ochrony indywidualnej w Polsce
– przegląd rynku
Personal protective equipment in Poland
– a market overview
Michał Górski, Anna Jakiel
- 17 Znajdź specjalistę
– polscy producenci SOI
Find a specialist – presentations of Polish PPE producers

BEZPIECZEŃSTWO – OCENA RYZYKA SAFETY – RISK ASSESSMENT

- 21 Ocena ryzyka zawodowego pracowników pracujących
na podestach
Risk assessment for employees working on platforms
Iwona Romanowska-Słomka

BEZPIECZEŃSTWO – PRACA SAFETY – WORK

- 24 Kierowca samochodu dostawczego – potencjalne zagrożenia
wypadkowe
Delivery car driver – potential accident hazards
Marzena Wilk, Paweł Wilk
- 30 Połączenie dbałości o pracowników z troską o środowisko
Combining the care for workers with the concern
for the environment
Leszek Żytleński
- 33 Bezpieczeństwo w wewnętrznym transporcie mechanicznym
Safety during in-house mechanical transport
Ryszard Bryła
- 39 Najlepsze rozwiązania w zakresie zaopatrzenia miejsc pracy
w środki ochrony indywidualnej*
The best solutions for supplying workplaces
with Personal Protective Equipment*
- 40 Lepiej widoczni, widocznie lepsi
– wpływ wyboru materiału odblaskowego na bezpieczeństwo
użytkownika odzieży
Better visible, visibly better – the influence
of the selection of reflective material
on clothing user's safety
Piotr Głowski

BEZPIECZEŃSTWO – ANALIZA WYPADKU SAFETY – ACCIDENT ANALYSIS

- 44 Wypadki przy pracy w sektorach polskiej gospodarki
w latach 2010-2014
Accidents at work in the sectors of the Polish economy
in the years 2010-2014
Rafał Wiśniowski
- 51 Skutki rutyny i nieuwagi pracownika
Inattentive and routine employee behavior – the results
Jacek Żerański

DOBRE PRAKTYKI GOOD PRACTICES

- 54 Zabezpieczenie pracy przepalacza w Centrozłom Wrocław
Protection of a furnace operator's work in Centrozłom Wrocław
Rafał Biały

- 58 Bezpieczeństwo tworzymy wspólnie
– dobre praktyki w Rockwell Automation
We create safety together
– good practices at Rockwell Automation
Marzena Bramer, Anna Dziedzic, Teresa Góra

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA PRACTICAL TOOLS

- 62 Metody wysłuchiwanie poszkodowanego i świadków
– cz. II
Methods of hearing the injured and witnesses – p. II
Mateusz Warchał

PRAWO LAW

- 66 Umowy terminowe po 22 lutego w 2016 r.
Fixed-term contracts after February 22nd, 2016
Anna Sokołowska

ERGONOMIA ERGONOMICS

- 72 Ergonomia pracowników 50+
Ergonomics for employees aged 50+
Zbigniew W. Józwiak

PSYCHOLOGIA PSYCHOLOGY

- 76 Jak zbudować i utrzymać autorytet
wśród pracowników?
How to build and maintain your authority
among employees?
Justyna Oleksy

WYWIAD INTERVIEW

- 80 Zmiany po zmianach w OSPS BHP
Wywiad z Elżbietą Bożejewicz
What has changed after the changes in the National OHS
Representatives Association?
An interview with Elżbieta Bożejewicz

PRZEGLĄD PORÓWNAWCZY COMPARATIVE OVERVIEW

- 82 Przegląd porównawczy środków do ochrony górných dróg
oddechowych
A comparative overview of PPE for the upper respiratory tract
- 88 Wydarzenia
Events
- 90 Flesz
Flash

*Artykuł promocyjny
Advertorial

BEZPIECZEŃSTWO

KOMFORT

PRACA

Promotor

BHP

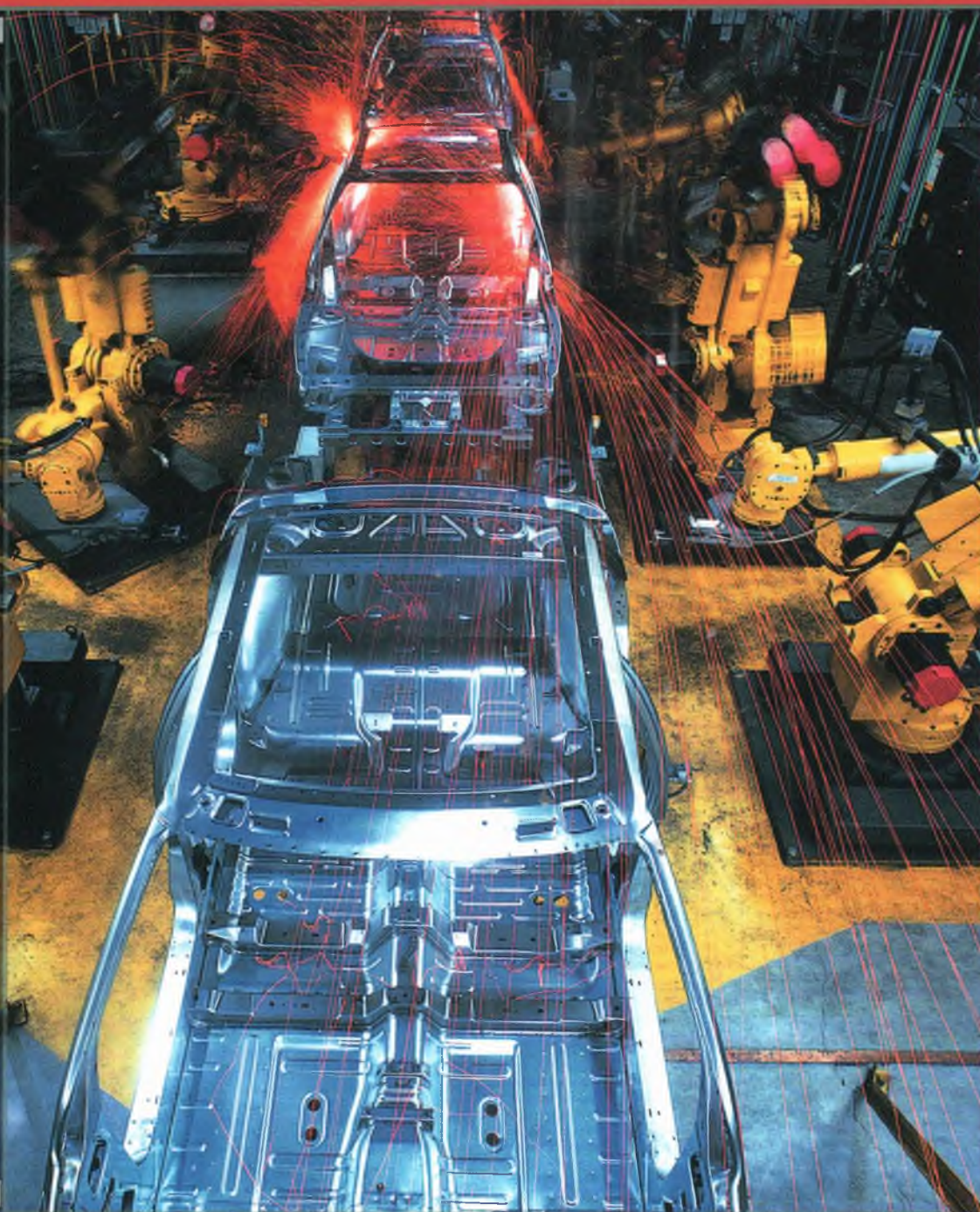
ISSN 1426-6660

Elamed
MEDIA GROUP

11/15

BHP w branży automotive

str. 7



Transport
substancji niebezpiecznej
- amoniak

str. 20

Ocena
zagrożenia wybuchem
- i co dalej?

str. 24

Szkolenia BHP
- skuteczne narzędzie
w pracy

str. 38

SPIS treści

TEMAT NUMERU

- 7 Wysokie standardy są nieuniknione
– bezpieczeństwo w przemyśle samochodowym
Andrzej Przedwojewski

BEZPIECZEŃSTWO – OCENA RYZYKA

- 14 Operator szynowej kolejki podwieszanej
– ocena ryzyka
Iwona Romanowska-Słomka

BEZPIECZEŃSTWO – PRACA

- 16 Szkolenie osób zaangażowanych
w przewóz towarów niebezpiecznych
Andrzej Janczak
- 20 Transport substancji niebezpiecznej – amoniak
Karolina Kołdys
- 24 Ocena zagrożenia wybuchem – i co dalej? Cz. II
Łukasz Kulak

- 29 Zbiorowe środki ochrony przed hałasem
Grzegorz Makarewicz

BEZPIECZEŃSTWO – ANALIZA WYPADKU

- 36 Wypadek przy pracy w zakładzie przemysłu mięsnego
Piotr Kaczmarek

BEZPIECZEŃSTWO – SZKOLENIA

- 38 Szkolenia BHP – skuteczne narzędzie
w prewencji wypadkowej
Daria Staszkiwicz

DOBRE PRAKTYKI

- 42 Kształtowanie kultury bezpieczeństwa
w TAURON Wydobywie S.A. Zakładzie Górniczym Janina
Remigiusz Małocha

PRAWO

- 49 Zmiany w uprawnieniach rodzicielskich od 2016 r.
Anna Sokołowska

PSYCHOLOGIA

- 55 Jak przekonać do efektywnych działań na rzecz BHP?
Kształtowanie kultury bezpieczeństwa – cz. I
Justyna Oleksy

59 Wydarzenia

66 Flesz

Amoniak – transport substancji niebezpiecznej

str. 20

BEZPIECZEŃSTWO

KOMFORT

PRACA

Promotor

BHP

ISSN 1426-6660

 Elamed
MEDIA GROUP

12/15

[BHP w procesie galwanizacji]

str. 7

odzież antystatyczna

PRZEGLĄD

str. 56

[Odśnieżanie
dachów

str. 14

[Listy do redakcji

str. 44

[Odzież antyelektrostatyczna
- wymagania

str. 54

Zdrowie psychiczne w miejscu pracy

str. 50

SPIS treści

TEMAT NUMERU

- 7 Procesy galwanotechniczne
Arlęta Mrugała
- 10 Ergonomia pracy galwanizera
Zbigniew W. Józwiak

BEZPIECZEŃSTWO – OCENA RYZYKA

- 12 Praca przy montażu wiertni
Iwona Romanowska-Słomka

BEZPIECZEŃSTWO – PRACA

- 14 Prace na wysokości przy odśnieżaniu dachów
Ryszard Bryła
- 16 Problemy ewakuacyjne w placówkach ochrony zdrowia
Andrzej Dziedzic, Piotr Dziedzic
- 23 Ochrona ppoż. żłobków i klubów dziecięcych
– wymagania
Łukasz Kulak
- 27 Praca w zagrożeniu wybuchem
– środki ochrony indywidualnej
Tomasz Wielgo
- 32 Co warto wiedzieć o karabinkach/tącznikach?*
- Janina Wrzak

BEZPIECZEŃSTWO – ANALIZA WYPADKU

- 34 Porażenie prądem – skutki lekceważenia zagrożenia
Jacek Żerański

DOBRE PRAKTYKI

- 38 System szkoleń BHP na budowie Elektrowni Kozienice
Zbigniew Neuwirth

PRAWO

- 40 Składki ZUS od umów cywilnoprawnych
od 1 stycznia 2016 r.
Anna Sokolowska

LISTY DO REDAKCJI

- 44 Nie ma przedawnienia terminu zgłaszania wypadku
przy pracy

PSYCHOLOGIA

- 46 Jak przekonać do efektywnych działań na rzecz BHP?
Kształtowanie kultury bezpieczeństwa – cz. II
Justyna Oleksy
- 50 Zdrowie psychiczne w miejscu pracy.
Czym są choroby psychiczne?
Anna Najder

PRZEGLĄD PORÓWNAWCZY

- 54 Wymagania dotyczące odzieży antyelektrostatycznej
- 56 Przegląd odzieży antystatycznej
- 60 **Wydarzenia**
- 66 **Flesz**

*Artykuł promocyjny