

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Obowiązki i uprawnienia pracodawców, pracowników oraz osób kierujących pracownikami w zakresie bhp str. 19

Wstęp str. 21

1.1. Obowiązki i uprawnienia pracodawcy str. 21

1.2. Obowiązki i uprawnienia pracownika str. 25

1.3. Obowiązki kierownika komórki organizacyjnej str. 27

1.4. Konsultacje w zakresie bhp oraz komisja bhp str. 27

Rozdział 2. Nadzór nad warunkami pracy str. 31

Wstęp str. 33

2.1. Państwowa Inspekcja Pracy str. 33

2.1.1. Zadania Państwowej Inspekcji Pracy str. 35

2.1.2. Uprawnienia Państwowej Inspekcji Pracy str. 37

2.1.3. Karanie winnych wykroczeń przeciwko prawom pracownika str. 40

2.2. Państwowa Inspekcja Sanitarna str. 43

2.2.1. Zadania Państwowej Inspekcji Sanitarnej str. 43

2.2.2. Uprawnienia Państwowej Inspekcji Sanitarnej str. 46

2.3. Urząd Dozoru Technicznego str. 47

2.3.1. Zakres działania Urzędu Dozoru Technicznego str. 47

2.3.2. Uprawnienia pracowników Urzędu Dozoru Technicznego str. 49

2.4. Związki zawodowe str. 50

2.4.1. Zakres działania zakładowej organizacji związkowej str. 50

2.4.2. Uprawnienia związków zawodowych str. 50

2.5. Społeczna inspekcja pracy str. 51

2.5.1. Zadania i uprawnienia społecznej inspekcji pracy str. 52

Rozdział 3. Obiekty budowlane i pomieszczenia pracy str. 53

3.1. Obiekty budowlane str. 55

3.1.1. Podstawowe wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy dla budynków str. 55

3.1.2. Opiniowanie dokumentacji projektowej str. 56

3.1.3. Przekazanie obiektu budowlanego do użytkowania str. 63

3.1.4. Utrzymanie obiektów budowlanych str. 64

- 3.2. Pomieszczenia i urządzenia higienicznosanitarne i środki higieny osobistej str. 66
 - 3.2.1. Ogólne wymagania dotyczące pomieszczeń higienicznosanitarnych str. 67
 - 3.2.2. Szatnie str. 69
 - 3.2.3. Umywalnie i pomieszczenia z natryskami str. 72
 - 3.2.4. Ustępy str. 74
 - 3.2.5. Jadalnie str. 76
 - 3.2.6. Pomieszczenia do wypoczynku str. 77
 - 3.2.7. Pomieszczenia do prania, odkażania, suszenia i odpylania odzieży i obuwia roboczego oraz środków ochrony indywidualnej str. 78
 - 3.2.8. Pomieszczenia do ogrzewania się pracowników str. 78
 - 3.2.9. Środki higieny osobistej str. 80
- 3.3. Warunki zabezpieczenia budynków przed pożarem i wybuchem str. 81
 - 3.3.1. Odporność pożarowa budynków str. 82
 - 3.3.2. Wymagania dla pomieszczeń zagrożonych wybuchem str. 85
 - 3.3.3. Strefy pożarowe i oddzielenia przeciwpożarowe str. 86
 - 3.3.4. Zapewnienie bezpieczeństwa ewakuacji ludzi z pomieszczeń i budynków str. 87
 - 3.3.5. Wymagania przeciwpożarowe dla elementów wykończenia wnętrza i wyposażenia stałego str. 92
 - 3.3.6. Wyposażenie budynku w podręczny sprzęt gaśniczy str. 93
 - 3.3.7. Zasady postępowania pracowników na wypadek powstania pożaru str. 97
- 3.4. Ochrona odgromowa str. 98
 - 3.4.1. Ogólne zasady ochrony odgromowej str. 98
 - 3.4.2. Klasyfikacja str. 99
 - 3.4.3. Źródła i typy uszkodzeń obiektu str. 99
 - 3.4.4. Typy strat str. 100
 - 3.4.5. Ocena ryzyka str. 101
 - 3.4.6. Budowa urządzenia piorunochronnego str. 102
 - 3.4.7. Zakres przeglądów str. 103
 - 3.4.8. Kolejność przeglądów str. 104
- 3.5. Pomieszczenia pracy str. 105
 - 3.5.1. Oświetlenie str. 106
 - 3.5.2. Wentylacja pomieszczeń pracy str. 116

3.5.3. Ogrzewanie pomieszczeń pracy str. 125

3.5.4. Normy pomieszczeń pracy str. 126

3.5.5. Inne wymogi dla pomieszczeń pracy str. 130

Rozdział 4. Profilaktyczna ochrona zdrowia str. 139

4.1. Podział czynników niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych str. 141

4.2. Ogólne zasady oraz metody likwidacji lub ograniczenia wpływu niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych czynników występujących w procesie pracy str. 142

4.3. Badania i pomiary czynników szkodliwych dla zdrowia i rakotwórczych. Zasady i częstotliwość str. 144

4.3.1. Czynniki szkodliwe str. 144

4.3.2. Badania i pomiary czynników rakotwórczych lub mutagennych str. 146

4.3.3. Badania i pomiary promieniowania optycznego nielaserowego str. 146

4.3.4. Badania i pomiary promieniowania laserowego str. 147

4.3.5. Badania i pomiary pól lub promieniowania elektromagnetycznego o częstotliwości z zakresu 0 Hz–300 GHz str. 147

4.3.6. Badania i pomiary wskaźników mikroklimatu w przypadku występowania mikroklimatu zimnego albo gorącego str. 148

4.3.7. Badania i pomiary szkodliwego dla zdrowia czynnika fizycznego (hałas, hałas ultradźwiękowy, drgania mechaniczne) str. 148

4.3.8. Rejestracja wyników str. 149

4.4. Profilaktyczne badania lekarskie str. 151

4.4.1. Badania wstępne str. 152

4.4.2. Badania okresowe str. 152

4.4.3. Badania kontrolne str. 153

4.4.4. Dokumentowanie badań profilaktycznych str. 153

4.5. Służba medycyny pracy str. 163

4.6. Badania sanitarne str. 165

4.7. Badanie stanu zdrowia i predyspozycji psychicznych do kierowania pojazdami str. 167

4.8. Badania psychologiczne str. 168

4.9. Posiłki profilaktyczne i napoje str. 170

Rozdział 5. Charakterystyka wybranych czynników niebezpiecznych str. 173

5.1. Elementy ruchome i luźne, ostre i wystające str. 175

5.1.1. Zagrożenia elementami ruchomymi i luźnymi, ostrymi i wystającymi str. 175

- 5.1.2. Urządzenia ochronne str. 175
- 5.1.3. Osłony i dobór typów osłon str. 179
- 5.2. Zagrożenia związane z przemieszczaniem się ludzi str. 181
 - 5.2.1. Odległości bezpieczeństwa uniemożliwiające sięganie kończynami górnymi do stref niebezpiecznych str. 181
 - 5.2.2. Odległości bezpieczeństwa uniemożliwiające sięganie kończynami dolnymi do stref niebezpiecznych str. 184
 - 5.2.3. Zasady określania wymiarów otworów umożliwiających dostęp do maszyny całym ciałem str. 185
 - 5.2.4. Dojścia i przejścia do urządzeń technicznych str. 186
 - 5.2.5. Dojścia i przejścia do maszyn str. 187
 - 5.2.6. Schody str. 188
 - 5.2.7. Pomosty robocze i przejścia str. 192
 - 5.2.8. Wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy dla drabin przenośnych str. 193
 - 5.2.9. Teren zakładu pracy str. 194
 - 5.2.10. Drogi w zakładzie pracy str. 194
- 5.3. Zagrożenia porażeniem prądem elektrycznym str. 195
 - 5.3.1. Wiadomości ogólne str. 195
 - 5.3.2. Ochrona przed porażeniem prądem elektrycznym str. 196
 - 5.3.3. Organizacyjne środki ochrony przed porażeniem str. 201
 - 5.3.4. Rodzaj urządzeń, instalacji i sieci energetycznych, przy których eksploatacji wymagane jest posiadanie dodatkowych kwalifikacji str. 202
 - 5.3.5. Wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy przy eksploatacji urządzeń energetycznych str. 207
 - 5.3.6. Wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy przy wybranych pracach eksploatacyjnych str. 209
 - 5.3.7. Wykonywanie prac przy urządzeniach i instalacjach elektroenergetycznych str. 214
 - 5.3.8. Klasyfikacja urządzeń elektrycznych i elektronicznych z punktu widzenia ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym str. 219
- 5.4. Zagrożenie poparzeniem str. 221
 - 5.4.1. Zagrożenia str. 222
 - 5.4.2. Sposoby ochrony przed poparzeniami str. 223
- 5.5. Zagrożenie powodowane zimnem str. 223
 - 5.5.1. Zagrożenia str. 224
 - 5.5.2. Środki ochronne str. 225

5.6. Zagrożenia pożarowe i wybuchowe str.	225
5.6.1. Wiadomości ogólne o procesie spalania str.	226
5.6.2. Prace niebezpieczne pod względem pożarowym str.	229
5.6.3. Ocena zagrożenia wybuchem str.	229
5.6.4. Ogólne metody zapobiegania pożarom i wybuchom str.	235
Rozdział 6. Charakterystyka wybranych czynników szkodliwych i uciążliwych str.	249
Wstęp str.	251
6.1. Czynniki fizyczne str.	251
6.1.1. Hałas str.	251
6.1.2. Wibracja str.	265
6.1.3. Mikroklimat – środowisko termiczne str.	272
6.1.4. Promieniowanie elektromagnetyczne str.	280
6.2. Czynniki chemiczne str.	313
6.2.1. Szkodliwe czynniki chemiczne str.	313
6.2.2. Pyły przemysłowe w środowisku pracy str.	320
6.2.3. Pyły azbestu str.	324
6.3. Czynniki biologiczne str.	342
6.3.1. Klasyfikacja szkodliwych czynników biologicznych str.	345
6.3.2. Obowiązki pracodawcy str.	346
6.3.3. Ocena ryzyka zawodowego str.	348
6.3.4. Profilaktyka str.	349
6.3.5. Szkolenie pracowników w zakresie bhp str.	350
6.3.6. Rejestr pracowników narażonych na działanie szkodliwych czynników biologicznych str.	350
6.3.7. Profilaktyka medyczna str.	354
6.4. Czynniki psychofizyczne str.	355
6.4.1. Obciążenie fizyczne str.	355
6.4.2. Obciążenie psychiczne str.	362
Rozdział 7. Ergonomia. Problemy techniczne i organizacyjne str.	369
7.1. Podstawy współczesnej ergonomii str.	371
7.2. Układ człowiek – praca str.	374
7.3. Elementy informacyjne i sterownicze str.	375

7.4. Ogólne wymagania dla stanowisk pracy str. 378

7.5. Organizacja stanowisk pracy str. 381

7.6. Fizjologiczny aspekt procesu pracy str. 382

7.7. Postawa przy pracy str. 385

7.8. Organizacja stanowiska pracy z komputerem str. 387

7.8.1. Minimalne wymagania bhp oraz ergonomii, jakie powinny spełniać stanowiska pracy wyposażone w monitory ekranowe str. 388

7.8.2. Podstawowe zasady pracy przy komputerze str. 390

7.8.3. Obowiązki pracodawcy str. 391

Rozdział 8. Prace szczególnie niebezpieczne str. 393

Wstęp str. 395

8.1. Prace w zbiornikach, wnętrzach urządzeń technicznych i w innych niebezpiecznych przestrzeniach zamkniętych str. 396

8.2. Prace poniżej poziomu gruntu str. 398

8.2.1. Kanały ściekowe i studzienki str. 398

8.2.2. Oczyszczalnie ścieków str. 401

8.2.3. Roboty ziemne str. 403

8.3. Roboty budowlane. Prace na wysokości str. 406

8.3.1. Plan bezpieczeństwa i ochrony zdrowia str. 407

8.3.2. Warunki przygotowania i prowadzenia robót budowlanych str. 408

8.3.3. Praca na wysokości str. 416

8.3.4. Roboty murarskie i tynkarskie str. 429

8.3.5. Roboty dekarskie i izolacyjne str. 429

8.3.6. Roboty malarskie str. 430

8.3.7. Roboty ciesielskie str. 431

8.3.8. Roboty zbrojarskie i betoniarskie str. 431

8.3.9. Roboty montażowe konstrukcji stalowych str. 433

8.3.10. Roboty rozbiórkowe str. 434

8.3.11. Roboty budowlane wykonywane z użyciem materiałów wybuchowych str. 435

8.3.12. Roboty budowlane, rozbiórkowe, remontowe i montażowe prowadzone bez wstrzymania ruchu zakładu pracy lub jego części str. 439

8.4. Eksploatacja maszyn i urządzeń technicznych stosowanych przy robotach ziemnych, budowlanych i drogowych str.	440
8.5. Prace spawalnicze str.	444
8.5.1. Spawanie gazowe str.	445
8.5.2. Spawanie łukiem elektrycznym str.	461
8.5.3. Zabezpieczenie przeciwpożarowe procesów spawalniczych str.	468
8.6. Transport towarów niebezpiecznych str.	473
8.6.1. Klasy materiałów niebezpiecznych str.	474
8.6.2. Opakowania materiałów niebezpiecznych str.	480
8.6.3. Oznakowanie pojazdów przewożących materiały niebezpieczne str.	484
8.6.4. Nadzór i kontrola str.	491
8.7. Bezpieczeństwo pracy przy urządzeniach pracujących pod ciśnieniem str.	493
8.7.1. Kwalifikacje osób wytwarzających, obsługujących, konserwujących i naprawiających urządzenia techniczne str.	496
8.7.2. Rodzaje urządzeń technicznych, przy obsłudze których wymagane jest posiadanie kwalifikacji str.	497
8.7.3. Eksploatacja urządzeń ciśnieniowych str.	498
8.8. Prace przy użyciu materiałów niebezpiecznych str.	511
8.8.1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy pracach z użyciem materiałów niebezpiecznych str.	511
8.8.2. Substancje chemiczne i ich mieszaniny str.	515
8.8.3. Czynniki rakotwórcze, mutagenne i reprotoksyczne str.	566
8.8.4. Prezes Biura do spraw Substancji Chemicznych str.	576
8.8.5. Kryteria kwalifikowania zakładu pracy stosującego substancje niebezpieczne do grup ryzyka str.	577
8.9. Znaki i sygnały bezpieczeństwa str.	587
Rozdział 9. Maszyny i inne urządzenia techniczne str.	595
9.1. Podstawowe wymagania str.	597
9.2. Wymagania zasadnicze str.	600
9.2.1. Wymagania ogólne str.	600
9.2.2. Układy sterowania str.	604
9.2.3. Elementy maszyny str.	608
9.2.4. Osłony i urządzenia ochronne str.	610

- 9.2.5. Zasilanie str. 612
- 9.2.6. Czynniki niebezpieczne i szkodliwe str. 612
- 9.2.7. Informacje dodatkowe str. 614
- 9.2.8. Instrukcje str. 615
- 9.3. Zasadnicze wymagania w zakresie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia dotyczące niektórych rodzajów maszyn str. 618
 - 9.3.1. Maszyny przeznaczone do kontaktu z artykułami spożywczymi str. 618
 - 9.3.2. Maszyny do stosowania pestycydów str. 619
 - 9.3.3. Maszyny przenośne str. 620
- 9.4. Procedury oceny zgodności str. 622
 - 9.4.1. Badanie typu WE str. 622
 - 9.4.2. Pełne zapewnienie jakości str. 623
 - 9.4.3. Dokumentacja techniczna maszyny str. 624
 - 9.4.4. Kategorie maszyn, do których ma zastosowanie jedna z procedur oceny zgodności str. 625
- 9.5. Podstawowe zagrożenia w trakcie użytkowania maszyn str. 627
- 9.6. Minimalne wymagania dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie użytkowania maszyn przez pracowników podczas pracy str. 629
 - 9.6.1. Wymagania dotyczące użytkowania maszyn str. 629
 - 9.6.2. Minimalne wymagania dotyczące maszyn str. 632
- 9.7. Maszyny i urządzenia do obróbki drewna str. 638
 - 9.7.1. Wykaz maszyn do obróbki drewna, dla których jest wymagane przeprowadzenie procedury oceny zgodności str. 638
 - 9.7.2. Wymagania ogólne w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy przy obsłudze obrabiarek do drewna i urządzeń technicznych do obróbki drewna str. 639
 - 9.7.3. Pilarki tarczowe str. 641
 - 9.7.4. Pilarki taśmowe str. 645
 - 9.7.5. Strugarki wyrówniarki i grubiaraki str. 648
 - 9.7.6. Frezarki str. 651
 - 9.7.7. Pilarki ramowe (traki) pionowe str. 653
- 9.8. Obrabiarki do metali str. 655
 - 9.8.1. Tokarki str. 655
 - 9.8.2. Frezarki str. 657

9.8.3. Wiertarki str. 658

9.9. Narzędzia ręczne o napędzie elektrycznym str. 659

Rozdział 10. Transport wewnętrzny i magazynowanie str. 663

10.1. Transport wewnątrzzakładowy str. 665

10.1.1. Transport ręczny str. 665

10.1.2. Transport mechaniczny str. 671

10.2. Magazynowanie str. 706

10.2.1. Wyposażenie magazynu str. 708

10.2.2. Podstawowe zasady bezpieczeństwa przy pracy z urządzeniami magazynowymi str. 708

10.2.3. Wytyczne dotyczące magazynowania towarów uwzględniające bezpieczeństwo pożarowe str. 711

10.2.4. Magazynowanie środków ochrony roślin oraz nawozów mineralnych i organiczno-mineralnych str. 712

10.2.5. Magazynowanie farb i lakierów str. 715

Rozdział 11. Szkolenie pracowników w zakresie bhp str. 717

Wstęp str. 719

11.1. Obowiązki pracodawcy i pracownika w zakresie szkolenia bhp str. 720

11.1.1. Obowiązki pracodawcy str. 720

11.1.2. Obowiązki pracownika w zakresie szkolenia bhp str. 721

11.2. Zasady szkolenia pracodawców i pracowników w zakresie bhp str. 721

11.2.1. Szkolenie wstępne str. 722

11.2.2. Szkolenie okresowe str. 725

11.3. Ramowe programy szkolenia w zakresie bhp str. 734

Rozdział 12. Wypadki przy pracy i choroby zawodowe str. 751

12.1. Wypadki przy pracy str. 753

12.1.1. Pojęcie wypadku przy pracy str. 753

12.1.2. Wypadki traktowane na równi z wypadkami przy pracy str. 761

12.1.3. Rodzaje wypadków przy pracy str. 762

12.1.4. Ustalanie okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy str. 763

12.1.5. Postępowanie powypadkowe str. 767

12.1.6. Rejestracja wypadków przy pracy str. 778

12.1.7. Statystyczna karta wypadku przy pracy str. 779

- 12.1.8. Wypadki przy pracy powstałe w okresie ubezpieczenia str. 810
 - 12.1.9. Wypadki lub choroby zawodowe powstałe w szczególnych okolicznościach str. 816
 - 12.1.10. Wypadki w drodze do pracy i z pracy str. 817
 - 12.2. Choroby zawodowe str. 823
 - 12.2.1. Wykaz chorób zawodowych wraz z okresem, w którym wystąpienie udokumentowanych objawów chorobowych upoważnia do rozpoznania choroby zawodowej pomimo wcześniejszego zakończenia pracy w narażeniu zawodowym str. 824
 - 12.2.2. Ocena narażenia zawodowego str. 827
 - 12.2.3. Zgłoszenie podejrzenia choroby zawodowej str. 830
 - 12.2.4. Rozpoznanie choroby zawodowej str. 833
 - 12.2.5. Stwierdzenie choroby zawodowej str. 838
 - 12.2.6. Choroby zawodowe powstałe w szczególnych okolicznościach str. 848
 - 12.3. Świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych str. 848
 - 12.3.1. Zasiłek chorobowy str. 849
 - 12.3.2. Świadczenie rehabilitacyjne str. 849
 - 12.3.3. Zasiłek wyrównawczy str. 849
 - 12.3.4. Jednorazowe odszkodowanie str. 849
 - 12.3.5. Jednorazowe odszkodowanie dla członków rodziny zmarłego ubezpieczonego lub rencisty str. 852
 - 12.3.6. Renta z tytułu niezdolności do pracy str. 852
 - 12.3.7. Renta szkoleniowa str. 853
 - 12.3.8. Renta rodzinna i dodatek do renty rodzinnej str. 853
 - 12.3.9. Dodatek pielęgnacyjny str. 853
 - 12.3.10. Pokrycie kosztów leczenia z zakresu stomatologii i szczepień ochronnych oraz zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne w zakresie określonym ustawą str. 853
 - 12.3.11. Odszkodowanie za przedmioty utracone lub uszkodzone wskutek wypadku przy pracy str. 854
 - 12.4. Zasady różnicowania stopy procentowej składki na ubezpieczenie wypadkowe z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych w zależności od zagrożeń zawodowych i ich skutków str. 855
- Rozdział 13. Środki ochrony indywidualnej. Odzież robocza str. 863
- 13.1. Środki ochrony indywidualnej (ŚOI) str. 865
 - 13.1.1. Zasadnicze wymagania dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa str. 866
 - 13.1.2. ŚOI – informacje ogólne str. 873

13.1.3. ŚOI – podział str. 890

13.1.4. Odzież i obuwie robocze str. 907

Rozdział 14. Organizacja i metody pracy służby bhp str. 911

14.1. Organizacja służby bhp str. 913

14.1.1. Obowiązek tworzenia służby bhp str. 913

14.1.2. Wymogi kwalifikacyjne dla pracowników służby bhp str. 914

14.1.3. Zadania służby bhp str. 915

14.1.4. Okresowe analizy stanu bezpieczeństwa i higieny pracy str. 917

14.1.5. Inne zadania służby bhp str. 918

14.1.6. Uprawnienia służby bhp str. 920

14.2. Zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy str. 921

14.2.1. System zarządzania bhp – wprowadzenie str. 922

14.2.2. Czynniki sukcesu str. 923

14.2.3. Zaangażowanie kierownictwa i współdziałanie pracowników str. 925

14.2.4. Polityka bhp str. 925

14.2.5. Planowanie str. 926

14.2.6. Wsparcie i działanie operacyjne str. 928

14.2.7. Ocena efektów działania str. 928

14.2.8. Doskonalenie str. 929

14.3. Ocena ryzyka zawodowego. Zarządzanie ryzykiem zawodowym str. 929

14.3.1. Podstawowe cele oceny ryzyka zawodowego str. 931

14.3.2. Ogólne zasady przygotowania oceny ryzyka zawodowego str. 932

14.3.3. Osoby przeprowadzające ocenę ryzyka zawodowego str. 934

14.3.4. Podstawowe etapy oceny ryzyka zawodowego str. 935

14.3.5. Działania wynikające z oceny ryzyka zawodowego str. 944

14.3.6. Dokumentowanie wyników oceny ryzyka zawodowego str. 945

14.3.7. Monitorowanie skuteczności stosowanych środków ochronnych str. 946

14.3.8. Przegląd i weryfikacja oceny ryzyka zawodowego str. 946

14.4. Dane statystyczne w zakresie warunków pracy str. 947

Rozdział 15. System oceny zgodności str. 957

Wstęp str. 959

15.1. Ocena zgodności str.	962
15.1.1. Wymagania zasadnicze str.	967
15.1.2. Normy zharmonizowane str.	967
15.1.3. Certyfikacja str.	968
15.1.4. Notyfikacja str.	968
15.1.5. Znak zgodności str.	969
15.1.6. Deklaracja zgodności str.	970
15.1.7. Odpowiedzialność producenta str.	972
15.2. Normalizacja str.	973
15.2.1. Polskie Normy i inne dokumenty normalizacyjne str.	973
15.2.2. Certyfikat i znak zgodności z Polską Normą str.	974
15.2.3. System notyfikacji norm i aktów prawnych str.	976
Rozdział 16. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach str.	979
Wstęp str.	981
16.1. Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy str.	983
16.1.1. Łańcuch przeżycia str.	983
16.1.2. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne – krok po kroku str.	986
16.2. Zranienia str.	990
16.3. Krwotoki str.	991
16.4. Złamania str.	992
16.5. Zwichnięcia str.	993
16.6. Uraz kręgosłupa szyjnego str.	993
16.7. Urazy termiczne str.	994
16.8. Porażenie prądem elektrycznym str.	995
16.9. Zatrucia chemiczne str.	996
16.10. Chemiczne urazy oka str.	997
ANEKS str.	999
Wykaz ważniejszych aktów prawnych str.	1001
Nadzór nad warunkami pracy str.	1001
Obiekty budowlane i pomieszczenia pracy str.	1001
Ochrona przeciwpożarowa str.	1002

Maszyny i inne urządzenia techniczne str. 1002

Eksploatacja instalacji i urządzeń elektroenergetycznych str. 1002

Urządzenia ciśnieniowe str. 1003

Urządzenia transportowe str. 1003

Profilaktyczna ochrona zdrowia str. 1004

Substancje i preparaty chemiczne str. 1005

Procesy pracy str. 1006

Atomistyka str. 1009

Wypadki przy pracy i choroby zawodowe str. 1009

Szkolenie w zakresie bhp str. 1010

Służba bhp str. 1010

System oceny zgodności str. 1010

Inne str. 1013

Wykaz ważniejszych norm z zakresu bhp str. 1013

Obiekty budowlane i pomieszczenia. Ochrona przeciwpożarowa str. 1013

Instalacje elektroenergetyczne str. 1014

Wentylacja. Ogrzewnictwo str. 1017

Transport str. 1017

Maszyny, urządzenia i sprzęt budowlany str. 1020

Ochrona pracowników przed czynnikami szkodliwymi i uciążliwymi str. 1027

Ochrona przed zagrożeniami wypadkowymi str. 1030

Sprzęt ochrony indywidualnej str. 1032

Normalizacja i certyfikacja oraz zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy str. 1036

Literatura str. 1037

Wykaz rodzajów prac wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej str. 1039

Wykaz adresowy Okręgowych Inspektoratów Pracy oraz biur terenowych PIP str. 1041

Urzędy Dozoru Technicznego str. 1044

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby BHP str. 1047

Wykaz adresów oddziałów str. 1047

Inne stowarzyszenia pracowników służby BHP str. 1048

Wykaz ośrodków toksykologicznych (ostrzych zatruc) str. 1049

Wykaz wojewódzkich ośrodków medycyny pracy str. 1049

Wykaz wojewódzkich stacji sanitarno-epidemiologicznych str. 1051

SKOROWIDZ str. 1053

ZNAKI BEZPIECZEŃSTWA str. 1071