



Bezpiecznie w szkole

Bezpieczeństwo i higiena pracy w szkole

Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku

Bezpieczeństwo i higiena pracy

Bezpieczeństwo i higiena pracy to stan warunków pracy oraz zachowań pracowników zapewniający wymagany poziom ochrony zdrowia przed zagrożeniami występującymi w środowisku pracy.

Odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczniów i pracowników przebywających na terenie szkoły spoczywa na Dyrektorze, co wynika z:

- art. 207 §1 Kodeksu pracy,
- art. 7 Karty Nauczyciela.



Źródło: Pixabay.com

Obowiązki Dyrektora szkoły

Dyrektor szkoły jest **odpowiedzialny za zapewnienie bezpieczeństwa uczniom i nauczycielom w czasie zajęć** organizowanych przez szkołę. Odpowiada również za bezpieczeństwo i higienę pracy pozostałych pracowników szkoły.

Dyrektor obowiązany jest:

- znać, w zakresie niezbędnym do wykonywania ciążących na nim obowiązków, przepisy o ochronie pracy, w tym przepisy i zasady bhp,
- chronić zdrowie i życie pracowników przez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy, przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki,

Obowiązki Dyrektora szkoły

- zapewnić uczniom bezpieczne i higieniczne warunki pobytu w szkole, a także bezpieczne i higieniczne warunki uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez szkołę poza obiektami szkoły,
- reagować na potrzeby w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa i higieny pracy oraz dostosować środki podejmowane w celu doskonalenia istniejącego poziomu ochrony zdrowia i życia pracowników, biorąc pod uwagę zmieniające się warunki wykonywania prac.

Przepisy i zasady bhp

Podstawowe przepisy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy:

- Ustawa z dnia 26.06.1974 r. Kodeks pracy,
- Ustawa z dnia 26.01.1982 r. Karta Nauczyciela,
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31.12.2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach,
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26.09.1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy
- i wiele innych przepisów szczegółowych z zakresu bhp oraz wewnętrznych zarządzeń.



Źródło: Pixabay.com

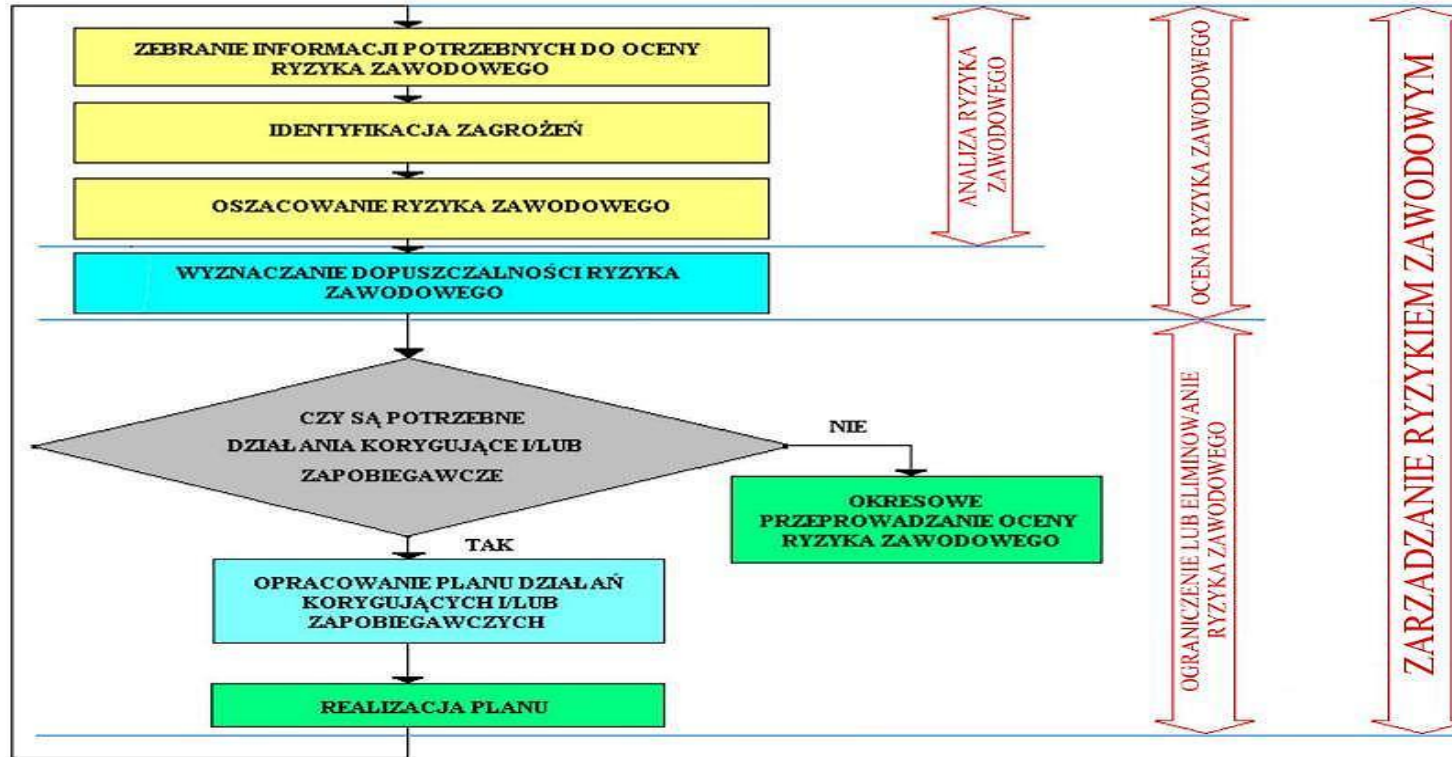
System zarządzania bhp

W każdej szkole powinien funkcjonować system zarządzania bhp, będący częścią ogólnego systemu zarządzania organizacją.

System zarządzania bezpieczeństwem obejmuje takie elementy, jak:

- identyfikacje zagrożeń i ich źródeł,
- szacowanie ryzyka i jego redukcja,
- formułowanie polityki i celów w dziedzinie bhp,
- planowanie i organizacja działań wymaganych do osiągnięcia celów,
- szkolenie i motywacja zatrudnionych do bezpiecznej pracy,
- kontrolowanie warunków pracy i postępowania ludzi,
- stałe usprawnianie zakładowego systemu bezpieczeństwa.

System zarządzania bhp



Źródło: https://gdansk.pip.gov.pl/pl/dzialania/dla-pracodawcow/niezbednik-pracodawcy/1999_systemy-zarzadzania-bezpieczenstwem-i-higiena-pracy.html?print=1

Ocena ryzyka zawodowego

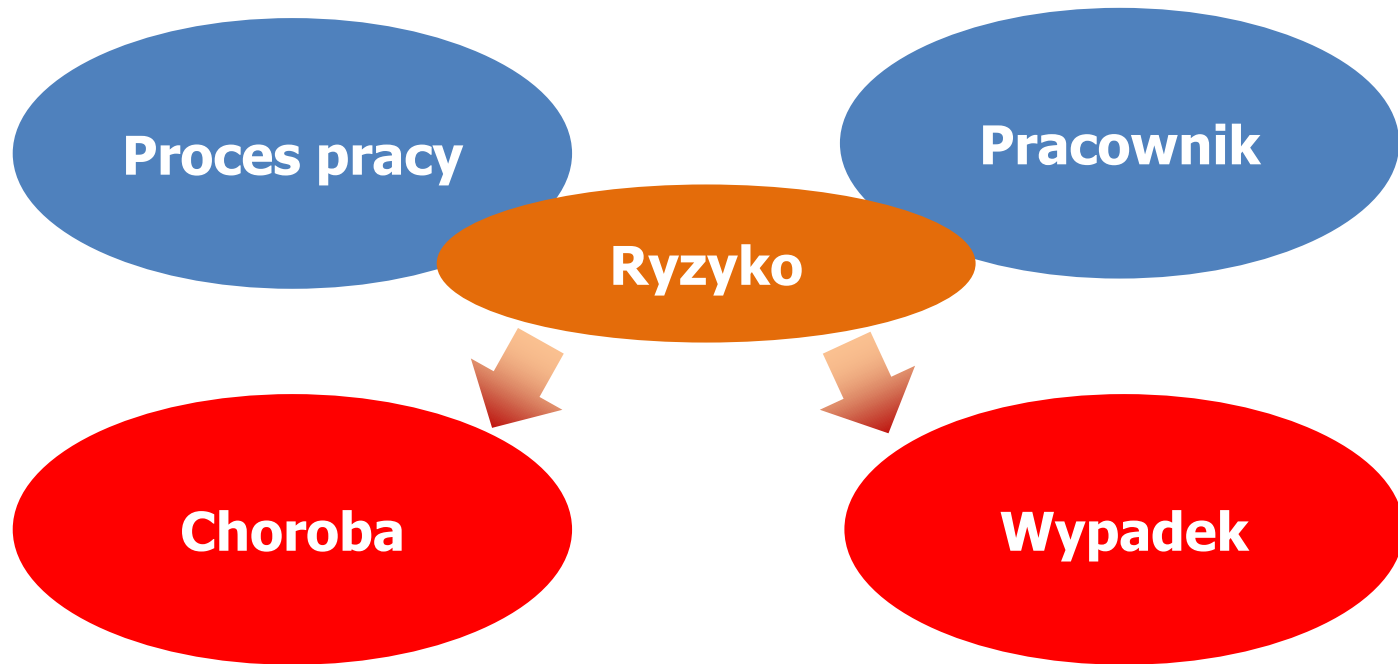
Ryzyko zawodowe to prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą, powodujących straty, w szczególności wystąpienie u pracowników niekorzystnych skutków zdrowotnych, w wyniku zagrożeń występujących w środowisku pracy lub sposobu wykonywania pracy.

Ocena ryzyka to proces analizowania ryzyka i wyznaczania dopuszczalności tego ryzyka. Inaczej mówiąc jest to:

- sprawdzenie, co w miejscu pracy może zaszkodzić pracownikowi,
- określenie, co można jeszcze poprawić, aby zminimalizować zagrożenie,
- ocena, czy zastosowane działania przyniosły oczekiwane skutki.

Ocena ryzyka zawodowego

Skutki pracy w warunkach ryzyka



Ocena ryzyka zawodowego

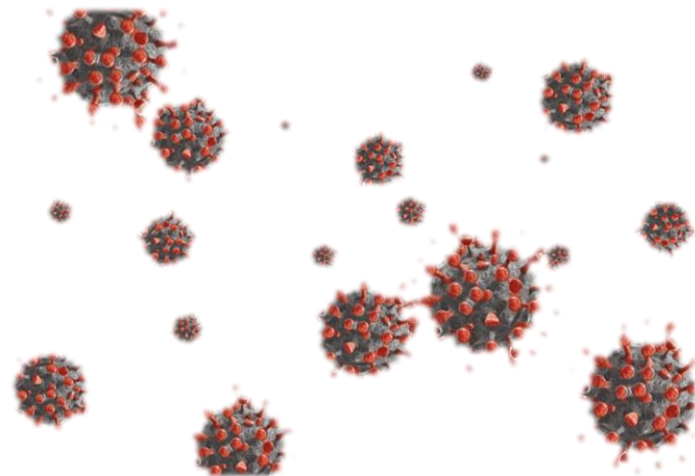
Pracodawca ocenia i dokumentuje ryzyko związane z wykonywaną pracą oraz stosuje niezbędne środki profilaktyczne zmniejszające ryzyko oraz informuje pracowników o ryzyku, które wiąże się z wykonywaną pracą oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami (art. 226 Kodeksu pracy).

Ocena ryzyka powinna być dokonana podczas organizacji stanowisk pracy, planowania procesu pracy, ale również w razie zmiany organizacji pracy, w razie pojawienia się nowych procesów pracy, nowych zagrożeń – § 39a ust.1 Rozporządzenia w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy.

Aktualizacja oceny ryzyka zawodowego

Obowiązek aktualizacji oceny ryzyka w związku z pojawieniem się ryzyka zakażenia SARS-CoV-2

Ocena ryzyka powinna być aktualizowana, w szczególności, w odniesieniu do zmian mających znaczenie dla zdrowia pracowników w miejscu pracy – § 6 Rozporządzenia w sprawie szkodliwych czynników biologicznych dla zdrowia w środowisku pracy oraz ochrony zdrowia pracowników zawodowo narażonych na te czynniki.



Źródło: Pixabay.com

Identyfikacja zagrożeń

- Najważniejszym etapem w całym procesie oceny ryzyka jest identyfikacja zagrożeń.
- Zagrożenia mogą wynikać ze środowiska materialnego oraz mogą je powodować czynniki niematerialne.
- Czynniki środowiska materialnego mogą powodować wypadki (wypadki przy pracy lub wypadki uczniów).
- Czynniki niematerialne – choroby, choć mogą być w tym zakresie wyjątki (np. hałas może spowodować zarówno wypadek przy pracy, jak i chorobę).

Identyfikacja zagrożeń

- Zagrożeń należy poszukiwać przy wszystkich pracach, które wykonuje pracownik.
- Zagrożenia będą się nieco różnić w zależności od stanowiska czy rodzaju pracy (inne będą dla nauczycieli, inne dla pracowników obsługi). Jeszcze inne dla uczniów. Różnić się mogą również w zależności od typu szkoły (w technikach i szkołach zawodowych może być więcej zagrożeń niż w szkołach podstawowych i liceach, ale nie musi być mniej bezpiecznie).

Rodzaje zagrożeń w szkole

Zagrożenia można podzielić na:

- fizyczne,
- chemiczne,
- biologiczne,
- psychofizyczne (obciążenia statyczne, dynamiczne, monotypia ruchów),
- psychospołeczne (stresogeny).

Największą grupę stanowią zagrożenia fizyczne, wśród których stosuje się jeszcze rozmaite podziały. Zagrożenia fizyczne są powodem największej liczby wypadków przy pracy, również w szkołach.



Źródło: Pixabay.com

ZAGROŻENIA FIZYCZNE

Zagrożenia fizyczne

Zagrożenia fizyczne to m.in.:

- przemieszczające się maszyny i urządzenia oraz pojazdy,
- ruchome części maszyn i poruszające się narzędzia,
- przemieszczające się wyroby, półwyroby, materiały i surowce,
- naruszenie konstrukcji,
- spadające przedmioty,
- ostre elementy, krawędzie, szorstkie powierzchnie,

Zagrożenia fizyczne

Zagrożenia fizyczne to m.in.:

- położenie stanowiska na poziomie różnym od poziomu otoczenia,
- ograniczone wąskie przestrzenie, przejścia i dojścia,
- śliskie nierówne powierzchnie,
- gorące lub zimne powierzchnie i substancje,
- elektryczność,
- hałas i drgania, pył, promieniowanie, mikroklimat, oświetlenie, itp.

Zagrożenia fizyczne

Nie śmiej się dziadku z czyjegoś wypadku. Dziadek się śmiał ...

Poślizgnięcia, potknięcia i upadki mogą zdarzyć się każdemu i wszędzie bez względu na wiek, zawód, czy stan zdrowia.

Nikt nie może być pewnym, że taki wypadek nie przydarzy się właśnie jemu, dlatego należy zachować ostrożność przy poruszaniu się na terenie szkoły i poza nią.



Źródło: Pixabay.com

Potknięcia, poślizgnięcia, upadki na płaszczyźnie

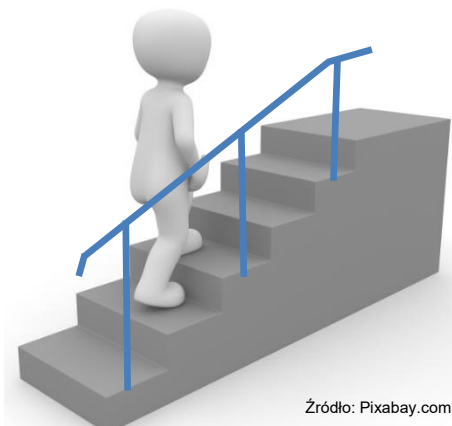
- Teren szkoły powinien być ogrodzony i właściwie oświetlony.
- Nawierzchnia dróg, przejść, boisk powinna być równa.
- W razie opadów śniegu przejścia na terenie szkoły powinny być oczyszczone ze śniegu i lodu oraz posypane piaskiem.
- Podłogi w budynkach nie powinny być mokre lub śliskie (np. w czasie opadów, po umyciu) ani zaśmiecone (przysłowiowa skórka od banana).
- Na drogach komunikacyjnych, przejściach, na podłogach nie powinny być pozostawiane przedmioty (np. torby, plecaki), które stwarzają ryzyko potknięcia się o nie, jak również rozciągane przewody elektryczne (tzw. przedłużacze).

Upadki z wysokości

Schody w szkole powinny być równe i nieśliskie, wyposażone w poręcze:

- poręcze należy wyposażyć w zabezpieczenia przed ewentualnym zsuwaniem się po nich przez uczniów,
- otwarta przestrzeń pomiędzy schodami powinna być zabezpieczona siatką (lub w inny skuteczny sposób), jeśli stwarza zagrożenie upadkiem z wysokości,
- schodząc po schodach należy trzymać się poręczy,
- należy zachować szczególną ostrożność mając zajęte ręce.

Otwory kanalizacyjne, studzienki i inne zagłębienia na terenie szkoły należy zakryć odpowiednimi pokrywami lub innymi trwałymi zabezpieczeniami.



Źródło: Pixabay.com

Praca na wysokości

- Pracą na wysokości jest praca wykonywana na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1,0 m nad poziomem podłogi lub ziemi, chyba, że powierzchnia ta osłonięta jest ze wszystkich stron do wysokości co najmniej 1,5 m (pełnymi ścianami lub ścianami z oknami oszklonymi) albo wyposażona w inne stałe konstrukcje lub urządzenia chroniące pracownika przed upadkiem z wysokości.



Źródło: Pixabay.com

Praca na wysokości

- Praca na wysokości może występować przy myciu okien, przy wymianie żarówek, świetlówek, przy remontach itp.
- Do prac na wysokości należy używać specjalistycznego sprzętu (drabiny, podesty).
- Pracę na wysokości mogą wykonywać osoby, które posiadają orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do jej wykonywania.



Źródło: Pixabay.com

Kontrola obiektów

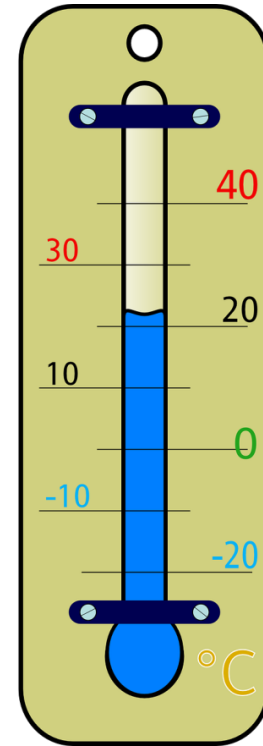
- Dyrektor, co najmniej raz w roku dokonuje kontroli zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków korzystania z obiektów należących do szkoły, w tym bezpiecznych i higienicznych warunków nauki oraz określa kierunki ich poprawy.



Źródło: Pixabay.com

Oświetlenie, ogrzewanie, wentylacja

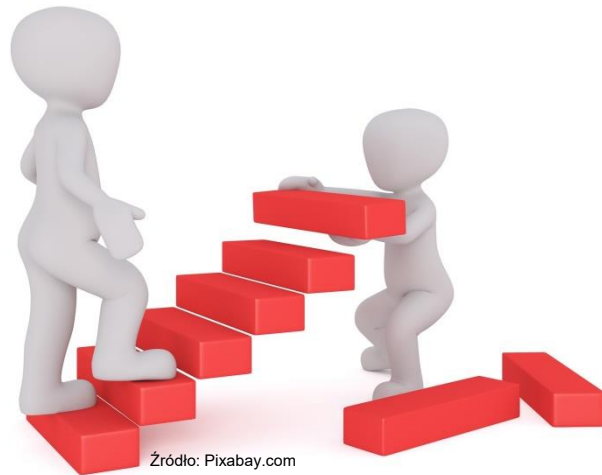
- W pomieszczeniach szkoły zapewnia się właściwe oświetlenie, wentylację i ogrzewanie.
- W pomieszczeniach, w których odbywają się zajęcia, należy zapewnić temperaturę wynoszącą co najmniej 18°C.



Źródło: Pixabay.com

Elementy wyposażenia pomieszczeń, sprzęty

- Sprzęty, z których korzystają osoby pozostające pod opieką szkoły powinny być dostosowane do wymagań ergonomii. **Stanowiska pracy uczniów powinny być dostosowane do warunków antropologicznych uczniów.**
- Wyposażenie szkoły powinno posiadać odpowiednie atesty lub certyfikaty.



Maszyny i urządzenia

Jeśli w szkołach funkcjonują warsztaty, laboratoria, pracownie oraz stanowiska praktycznej nauki zawodu, to:

- maszyny i inne urządzenia techniczne utrzymuje się w stanie zapewniającym pełną sprawność działania oraz bezpieczeństwo pracy i nauki,
- urządzenia techniczne wyposaża się w zabezpieczenia chroniące przed urazami, działaniem substancji szkodliwych dla zdrowia, porażeniem prądem elektrycznym, szkodliwymi wstrząsami, nadmiernym hałasem, wibracją (drganiami) czy promieniowaniem,
- niesprawne, uszkodzone lub pozostające w naprawie urządzenia oznacza się w sposób wyraźny i zabezpiecza przed ich uruchomieniem.

Gorące powierzchnie, płyny

- Kuchnie i jadalnie, utrzymuje się w czystości, a ich wyposażenie we właściwym stanie technicznym, zapewniającym bezpieczne użytkowanie.
- Gorące posiłki mogą być spożywane wyłącznie w jadalniach lub innych pomieszczeniach wyznaczonych do tego celu, które umożliwiają bezpieczne i higieniczne spożycie posiłków.



Pożar

Sprzęt przeciwpożarowy należy utrzymywać w stałej sprawności i poddawać wymaganym przez producenta przeglądom i konserwacji.

W widocznym miejscu powinny być wywieszane:

- Instrukcja postępowania na wypadek pożaru,
- Plan ewakuacyjny.

Drogi, wyjścia ewakuacyjne i kierunki ewakuacji powinny być oznakowane w sposób widoczny i trwałe.



Źródło: Pixabay.com

Porażenie prądem

Instalacje i urządzenia elektryczne powinny być tak wykonane i eksploatowane, aby nie narażały pracowników i uczniów na porażenie prądem elektrycznym, przepięcia atmosferyczne, szkodliwe oddziaływanie pól elektromagnetycznych oraz nie stanowiły zagrożenia pożarowego, wybuchowego i nie powodowały innych szkodliwych skutków.



Źródło: Pixabay.com

Porażenie prądem

Pracodawca powinien zapewnić okresowe badania i pomiary skuteczności działania środków ochrony przeciwporażeniowej:

- przed dotykem bezpośrednim,
- przed dotykem pośrednim.

Wszelkie prace remontowe, naprawcze i instalacyjne w pomieszczeniach szkoły należy przeprowadzać pod nieobecność uczniów.



Źródło: Pixabay.com

Aktywność fizyczna uczniów – lekcje WF, przerwy

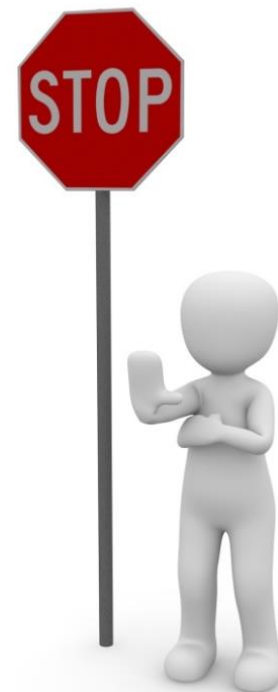


Źródło: Pixabay.com

- Grzejniki żebrowane zainstalowane w miejscach stwarzających zagrożenie urazem (w salach gimnastycznych, na korytarzach, w przejściach) powinny być osłonięte.
- Bramki, kosze do gry oraz inne urządzenia, których przemieszczanie się może stanowić zagrożenie, muszą być umocowane na stałe.
- Stan urządzeń i sprzętu sportowego powinien być sprawdzany przed każdymi zajęciami.

Potrącenie przez samochód

- Szlaki komunikacyjne wychodzące poza teren szkoły należy zabezpieczyć w sposób uniemożliwiający bezpośrednie wejście na jezdnię.
- Dyrektor musi również zapewnić bezpieczne i higieniczne warunki uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez szkołę poza obiektem szkoły.



Źródło: Pixabay.com

ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE

Zagrożenia biologiczne

W szkole zawsze występowały zagrożenia biologiczne

W razie zatrudnienia pracownika w warunkach narażenia na działanie szkodliwych czynników biologicznych, pracodawca stosuje wszelkie dostępne środki eliminujące narażenie, a jeśli to jest niemożliwe - ograniczające stopień tego narażenia, przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki (art. 222¹ §1 Kodeksu pracy).



Szkodliwe czynniki biologiczne

Szkodliwe czynniki biologiczne:

- drobnoustroje komórkowe,
- jednostki bezkomórkowe zdolne do replikacji lub przenoszenia materiału genetycznego,
- hodowle komórkowe,
- pasożyty wewnętrzne człowieka.



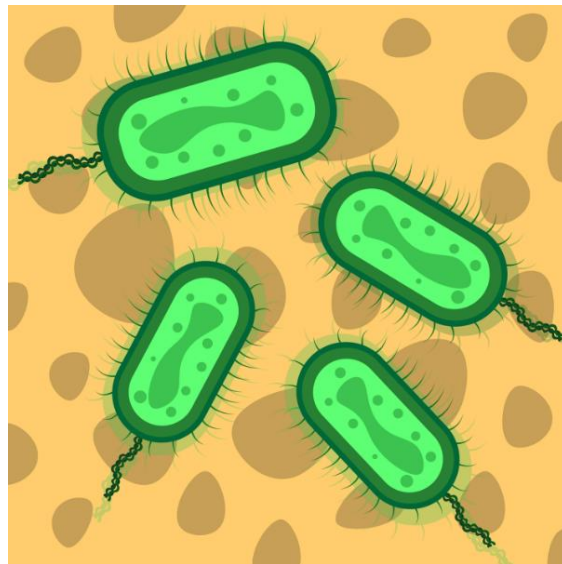
Źródło: Pixabay.com

Mówiąc prościej są to wirusy, bakterie, grzyby, pasożyty i inne formy biologiczne, które mogą być przyczyną zakażenia, alergii lub zatrucia.

Klasyfikacja szkodliwych czynników biologicznych

Szkodliwe czynniki biologiczne klasyfikuje się do 4 grup:

- **Grupa 1 zagrożenia** – czynniki, przez które wywołanie chorób u ludzi jest mało prawdopodobne.
- **Grupa 2 zagrożenia** – czynniki, które mogą wywołać choroby u ludzi i mogą być niebezpieczne dla pracowników, ale ich rozprzestrzenianie w populacji ludzkiej jest mało prawdopodobne; zazwyczaj istnieją skuteczne metody profilaktyki lub leczenia.



Źródło: Pixabay.com

Klasyfikacja szkodliwych czynników biologicznych

- **Grupa 3 zagrożenia** – czynniki, które mogą wywołać u ludzi ciężkie choroby, są niebezpieczne dla pracowników, a ich rozprzestrzenianie w populacji ludzkiej jest bardzo prawdopodobne; zazwyczaj istnieją skuteczne metody profilaktyki lub leczenia.
- **Grupa 4 zagrożenia** – czynniki, które wywołują u ludzi ciężkie choroby, są niebezpieczne dla pracowników, a ich rozprzestrzenianie w populacji ludzkiej jest bardzo prawdopodobne; zazwyczaj nie istnieją skuteczne metody profilaktyki lub leczenia.

Wirus SARS-CoV-2

Zgodnie z dyrektywą Komisji Europejskiej 2020/739 z dnia 3 czerwca 2020 r., wirus **SARS-CoV-2** powinien zostać sklasyfikowany jako czynnik biologiczny 3 grupy zagrożenia.

- do 24 listopada 2020 r. postanowienia dyrektywy muszą zostać zaimplementowane do prawa polskiego, czyli wykaz szkodliwych czynników biologicznych musi zostać uzupełniony o SARS-CoV-2, wywołujący chorobę COVID-19.

Popularny wirus grypy należący do rodziny *Orthomyxoviridae* jest czynnikiem 2 grupy zagrożenia. Podobnie bakteria *Streptococcus pneumoniae* wywołująca zapalenie płuc.

Inne szkodliwe czynniki biologiczne

Według niektórych zalicza się do tej grupy również wszystkie inne czynniki roślinne lub zwierzęce (niewymienione w rozporządzeniu), jak:

- psy, koty, zwierzęta hodowane w szkole (chomiki, świnki morskie), przyniesione przez uczniów w ramach zajęć tematycznych lub spotkane na zajęciach terenowych,
- rośliny doniczkowe, uprawiane przy szkole, spotkane na wycieczkach.

Same w sobie nie są zagrożeniem, ale kontakt z nimi może zakończyć się podrapaniem, pokąsaniem, pogryzieniem, poparzeniem.



Źródło: Pixabay.com

Sposoby ochrony

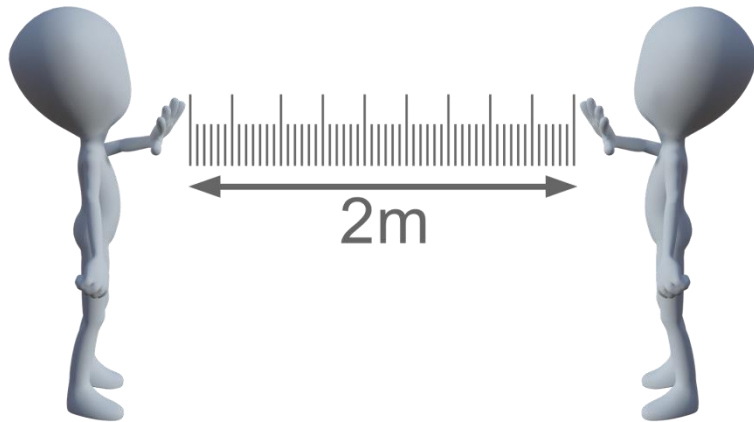
- zachowanie dystansu społecznego, niepodawanie dłoni na powitanie,
- mycie i dezynfekcja rąk,
- utrzymanie czystości w szkole, dezynfekcja pomieszczeń, powierzchni,
- instrukcje bezpiecznego postępowania, procedury, regulaminy,
- szkolenia bhp,
- badania profilaktyczne,
- szczepienia (np. przeciw grypie),
- stosowanie środków ochrony indywidualnej lub zbiorowej.



Źródło: Pixabay.com

Dystans społeczny

Dystans społeczny (1,5 - 2m), niepodawanie dłoni na powitanie



Źródło: Pixabay.com

Częste mycie rąk

- Pomieszczenia i urządzenia higieniczno-sanitarne powinny być utrzymane w czystości i stanie pełnej sprawności technicznej.
- Należy zapewnić bieżącą ciepłą i zimną wodę oraz środki higieny osobistej.
- Należy zapewnić instrukcje prawidłowego mycia rąk.



Źródło: Pixabay.com

Dezynfekcja rąk

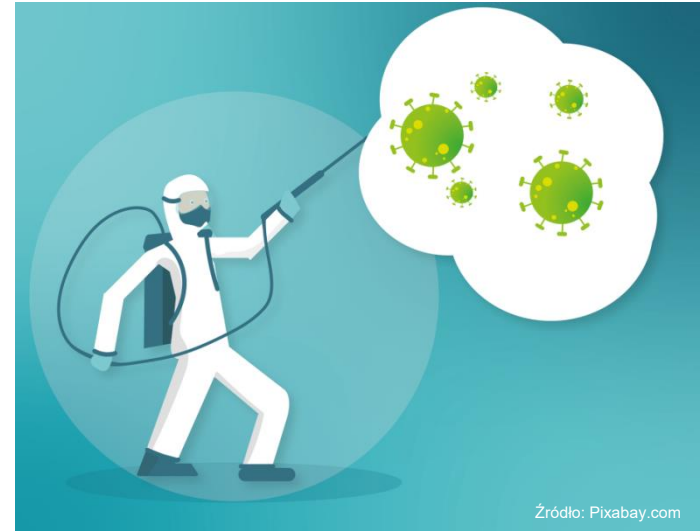
- Zgodnie z zaleceniami MEN, MZ i GIS w szkołach należy zapewnić środki do dezynfekcji rąk.
- Przy wejściu do budynku szkoły należy zamieścić informację o obowiązku dezynfekowania rąk oraz instrukcję użycia środka dezynfekującego.



Źródło: PIP

Dezynfekcja powierzchni

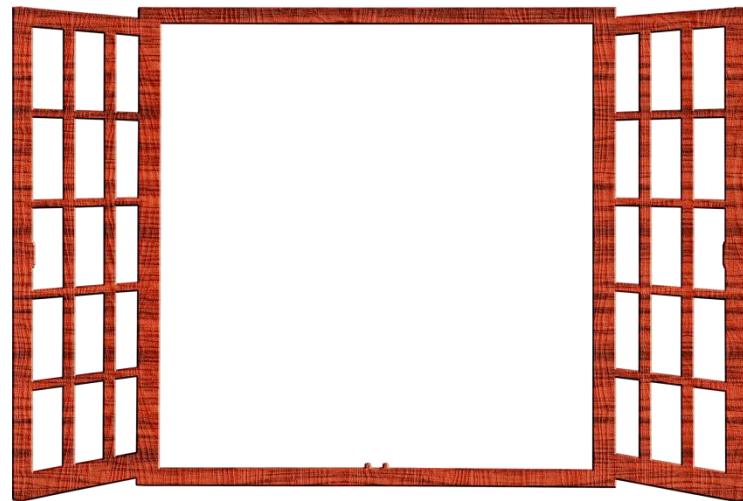
W okresie epidemii szczególną uwagę należy zwrócić na prace porządkowe, ze szczególnym uwzględnieniem utrzymania czystości w salach lekcyjnych, salach gimnastycznych, pomieszczeniach sanitarno-higienicznych, ciągach komunikacyjnych oraz dezynfekcji powierzchni dotykowych – poręczy, klamek, włączników oświetlenia, klawiatur i myszek komputerowych oraz powierzchni płaskich, w tym blatów w salach lekcyjnych, w jadalniach itp.



Źródło: Pixabay.com

Wietrzenie sal i korytarzy

- Pomieszczenia, w których odbywają się zajęcia, wietrzy się w czasie każdej przerwy, a w razie potrzeby także w czasie zajęć.
- Jeżeli pozwalają na to warunki atmosferyczne, umożliwia się uczniom przebywanie w czasie przerw w zajęciach na świeżym powietrzu.



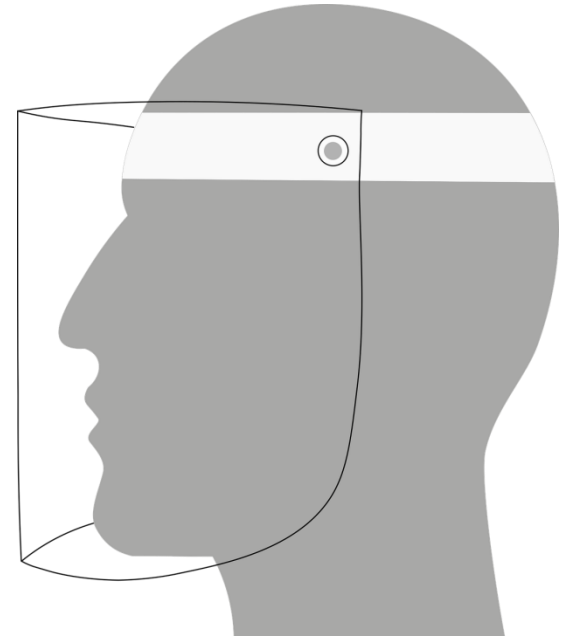
Źródło: Pixabay.com

Środki ochrony indywidualnej

Rękawice, maseczki, przyłbice



Źródło: Pixabay.com



Szczepienia ochronne

- Pracownikom zatrudnionym w narażeniu na działanie szkodliwych czynników biologicznych zapewnia się dostępne szczepienia ochronne - jednymi z nich są szczepienia przeciw grypie. Dla pracowników zakładów zbiorowego żywienia zaleca się szczepienia przeciw WZW typu A.
- Nie są to jednak szczepienia obowiązkowe.



Źródło: Pixabay.com

ZAGROŻENIA CHEMICZNE

Zagrożenia chemiczne nie tylko na lekcjach chemii

W szkole występuje narażenie na:

- substancje i mieszaniny chemiczne do mycia i czyszczenia,
- substancje i mieszaniny chemiczne do dezynfekcji powierzchni,
- substancje i mieszaniny chemiczne do mycia i dezynfekcji rąk,
- farby, lakiery, rozpuszczalniki,
- odczynniki chemiczne.



Źródło: Pixabay.com

Obowiązek oznakowania opakowań

- Niedopuszczalne jest stosowanie substancji chemicznych i ich mieszanin nieoznakowanych w sposób widoczny, umożliwiający ich identyfikację – art. 221 §1 Kodeksu pracy.



Źródło: Pixabay.com

Obowiązek oznakowania opakowań

Obowiązek oznakowania opakowań dotyczy również środków do dezynfekcji rąk.

Zgodnie z § 29 Rozporządzenia w sprawie bhp w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach:

- Substancje chemiczne i ich mieszaniny należy przechowywać w odpowiednich pojemnikach zabezpieczających przed ich szkodliwym działaniem, opatrzonych etykietami zawierającymi nazwę substancji chemicznej lub mieszaniny oraz informującymi o ich niebezpiecznym lub szkodliwym dla zdrowia działaniu.



Źródło: Pixabay.com

Klasyfikacja substancji i mieszanin chemicznych

Podstawą klasyfikacji są niebezpieczne właściwości substancji i ich mieszanin:

- fizykochemiczne,
- toksykologiczne,
- ekotoksykologiczne.



Stosowanie substancji niebezpiecznych

Niedopuszczalne jest stosowanie substancji niebezpiecznej, mieszaniny niebezpiecznej, substancji stwarzającej zagrożenie lub mieszaniny stwarzającej zagrożenie bez posiadania:

- aktualnego spisu tych substancji i mieszanin,
- kart charakterystyki,
- opakowań zabezpieczających przed ich szkodliwym działaniem, pożarem lub wybuchem.

(art. 221 § 2 Kodeksu pracy)

Stosowanie substancji niebezpiecznych

Stosowanie substancji niebezpiecznej, mieszaniny niebezpiecznej, substancji stwarzającej zagrożenie lub mieszaniny stwarzającej zagrożenie jest dopuszczalne pod warunkiem zastosowania środków zapewniających pracownikom ochronę ich zdrowia i życia (art. 221 § 3 Kodeksu pracy).

Należą do nich:

- środki ochrony indywidualnej i zbiorowej,
- instrukcje bhp,
- urządzenia pomocnicze.



Źródło: Pixabay.com



ZAGROŻENIA PSYCHOSPOŁECZNE

Zagrozenie psychospoleczne

- Zagrozenie psychospoleczne to stan wywolany postrzeganiem przez pracownika zjawisk w srodowisku pracy, ktore on sam ocenia jako niekorzystne i niebezpieczne. Kazde negatywne spostrzezenie (odczucie) dotyczace srodowiska pracy pracownik bedzie traktowal jako zagrozenie.
- Ryzyko stresu na stanowisku pracy to prawdopodobienstwo wystapienia u pracownika niekorzystnych skutkow zdrowotnych, powstalych w wyniku dysproporcji miedzy jego potrzebami i mozliwosciami, a stawianymi wymaganiami oraz warunkami srodowiska pracy.

SARS-CoV-2 jako zagrożenie psychospołeczne

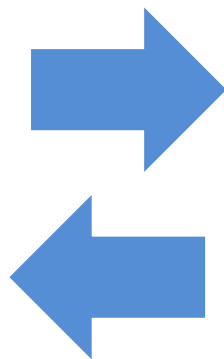
Zagrożenia psychospołeczne mogą wiązać się z:

- obciążeniem jakościowym pracą (przeciążenie lub niedociążenie),
- obciążeniem ilościowym pracą (przeciążenie lub niedociążenie),
- zmianą organizacji pracy,
- zmianami w relacjach interpersonalnych,
- pracą zdalną (poczucie izolacji),
- obawą o własne zdrowie i życie oraz zdrowie i życie bliskich.



SARS-CoV-2 jako zagrożenie psychospołeczne

Nauka on-line zastępuje tradycyjną formę prowadzenia zajęć. W związku z SARS-CoV-2 konieczna może być szybka zmiana formuły nauczania, co powoduje dodatkowy stres u uczniów i nauczycieli.



Źródło: Pixabay.com

SARS-CoV-2 jako zagrożenie psychospołeczne

Zmiany w relacjach interpersonalnych związane m.in. z brakiem bezpośredniego kontaktu.



Źródło: Pixabay.com

Skutki stresu

- **somatyczne** (choroby sercowo-naczyniowe, choroby psychosomatyczne),
- **psychologiczne** (depresja, lęk, nerwica, pogorszenie funkcjonowania, złe samopoczucie, utrata sensu pracy, wypalenie zawodowe),
- **związane z zachowaniem** (nieprzystosowanie się do wymagań organizacyjnych, problemy adaptacyjne, gorsze funkcjonowanie, zmiana pracy, utrata pracy).



Źródło: Pixabay.com

Radzenie sobie ze stresem

Sposobów ograniczania zagrożeń psychospołecznych jest wiele. Istotną rolę odgrywają działania organizacyjne:

- projektowanie stanowisk pracy oraz metod pracy dostosowanych do możliwości pracownika,
- poprawa warunków i treści wykonywanej pracy (zmniejszanie tempa pracy, monotonii),
- zwiększanie uczestnictwa pracowników w kształtowaniu warunków pracy,
- informowanie pracowników o celu i wynikach ich pracy,
- informowanie o celu wprowadzanych zmian.

Radzenie sobie ze stresem

Ważne są też działania w celu zwiększenia odporności pracowników na stres:

- informowanie pracowników o psychospołecznym ryzyku zawodowym,
- organizowanie warsztatów mających na celu nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- indywidualna pomoc psychologiczna.



Źródło: Pixabay.com

INNE ZAGROŻENIA

Obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego

Obciążenia statyczne – wymuszona pozycja ciała

- Długotrwała praca w pozycji siedzącej może powodować schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego (zwyrodnienia, nadwyrężenia, uszkodzenia). Pracownicy mogą skarżyć się na bóle karku, szyi, dolnej części kręgosłupa, cierpięcie nóg. Praca przy komputerze może powodować również bóle nadgarstków.
- Stanowiska pracy przy komputerach powinny spełniać wymagania określone przepisami rozporządzenia w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe.



Obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego

Obciążenia dynamiczne – podnoszenie, dźwiganie



Źródło: Pixabay.com

- Pracodawca powinien zapewnić zastosowanie odpowiednich rozwiązań organizacyjnych i technicznych w celu wyeliminowania potrzeby ręcznego przemieszczania ciężarów.
- Szczegółowe wymagania dotyczące ręcznego transportu określają przepisy rozporządzenia w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz przepisy o pracach wzbronionych kobietom i młodocianym.

Obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego

Tornister ucznia

- O kręgosłup trzeba dbać już od młodych lat, stąd konieczność przypominania rodzicom i uczniom, że tornister powinien być dopasowany do wieku, wzrostu i wagi dziecka.
- Całkowity ciężar ekwipunku ucznia nie powinien przekraczać 10-15% jego wagi (zalecenia MEN).
- W szkole należy zapewnić uczniom miejsce na pozostawienie podręczników i przyborów szkolnych.



Źródło: Pixabay.com

Obciążenia narządu głosu

- Przewlekłe choroby narządu głosu spowodowane nadmiernym wysiłkiem głosowym, trwającym co najmniej 15 lat stanowią około 14% stwierdzanych chorób zawodowych (trzecie miejsce wśród chorób zawodowych).
- Choroby narządu głosu obejmują: guzki głosowe twarde, wtórne zmiany przerostowe fałdów głosowych, niedowład mięśni wewnętrznych krtani z wrzecionowatą niedomykalnością fonacyjną głośni i trwałą dysfonią.
- W szeroko rozumianej edukacji stwierdza się około 24% ogółu chorób zawodowych.

(dane IMP z 2018 roku)

PROFILAKTYKA

Profilaktyka

Niezależnie od wcześniej omówionych działań, w zakresie technicznego bezpieczeństwa pracy, środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, pracodawca podejmować powinien działania natury organizacyjnej, do których zaliczyć można:

- profilaktyczną opiekę lekarską,
- szkolenia w zakresie bhp,
- instrukcje, procedury, wskazówki i zalecenia dotyczące bhp,
- informowanie o ryzyku zawodowym, jakie wiąże się z wykonywaną pracą oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami.

Profilaktyczna opieka lekarska

Pracownicy szkoły podlegają badaniom lekarskim:

- wstępnym (przed nawiązaniem stosunku pracy),
- okresowym (w terminach ustalonych przez lekarza),
- kontrolnym (w przypadku niezdolności do pracy trwającej dłużej niż 30 dni).

Badania profilaktyczne przeprowadza się na podstawie skierowania wystawionego przez pracodawcę. Skierowanie i orzeczenie lekarskie przechowuje się w aktach osobowych pracownika.

Szkolenia bhp

Pracownika nie wolno dopuścić do pracy, do której wykonywania nie posiada on wymaganych kwalifikacji lub potrzebnych umiejętności, a także dostatecznej znajomości przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

Pracownik podlega:

- szkoleniom wstępnym (przed dopuszczeniem do pracy),
- szkoleniom okresowym (częstotliwość zależy od rodzaju wykonywanej pracy).

Szkolenia przeprowadza się na podstawie programów określających ich szczegółową tematykę.

Instrukcje i wskazówki dot. bhp

Pracodawca zobowiązany jest wydać szczegółowe instrukcje i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach pracy:

- obsługi maszyn i innych urządzeń technicznych,
- wykonywania prac związanych z zagrożeniami wypadkowymi lub zagrożeniami dla zdrowia pracowników,
- postępowania z materiałami szkodliwymi dla zdrowia i niebezpiecznymi,
- udzielania pierwszej pomocy.

System udzielania pierwszej pomocy

- Pomieszczenia szkoły (pokój nauczycielski, laboratoria, pracownie, świetlicę, warsztaty szkolne, pokój nauczycieli wychowania fizycznego, kierownika internatu, bursy, kuchnię itp.) wyposaża się w apteczki zaopatrzone w środki niezbędne do udzielania pierwszej pomocy oraz instrukcje określające zasady jej udzielania.
- Pracownicy szkoły podlegają przeszkoleniu w zakresie udzielania pierwszej pomocy.



Źródło: Pixabay.com

Środki ochrony indywidualnej

- Wspomniane wcześniej środki ochrony przed szkodliwymi czynnikami biologicznymi oraz niebezpiecznymi substancjami chemicznymi i ich mieszaninami, a także przed działaniem wszystkich innych niebezpiecznych lub szkodliwych czynników środowiska pracy muszą spełniać wymagania dotyczące oceny zgodności.
- Pracodawca musi przeszkolić pracowników w zakresie sposobów posługiwania się tymi środkami.
- W niezbędne środki ochrony indywidualnej, odzież i obuwie robocze należy zaopatrzyć również uczniów pracujących w warsztatach, laboratoriach i pracownikach szkolnych.

Dziękuję za uwagę