



# Instrukcja BHP

## Czy pracując jako wolontariusz odbędę szkolenie BHP?

Zgodnie z obowiązującymi przepisami osoby wykonujące prace w ramach wolontariatu nie przechodzą szkoleń z zakresu BHP. Jednak przed rozpoczęciem wolontariatu poinformujemy Cię o zagrożeniach, które mogą Cię spotkać w trakcie wykonywania swoich obowiązków.

## Z jakimi zagrożeniami mogę się spotkać podczas wolontariatu?

Podczas wolontariatu możesz spotkać się z wieloma różnymi zagrożeniami. Wszystko zależy od tego jaki zakres prac będziesz wykonywać. Najczęściej występujące zagrożenia znajdziesz w poniższej tabeli:

Zagrożenie	Źródło zagrożenia (przyczyny)	Możliwe skutki zagrożenia	Środki ochrony przed zagrożeniami
Upadek, potknięcie na tym samym poziomie	Bałagan w miejscu pracy, nierówne i śliskie podłogi, uszkodzone drogi, chodniki	Stłuczenia, złamania, zwichnięcia	Utrzymanie porządku, wzmożona uwaga
Upadek na niższy poziom	Bałagan, źle ułożone przedmioty na półkach, schody, drabiny, podesty	Złamania, wstrząśnienie mózgu, śmierć	Utrzymanie porządku, wzmożona uwaga
Uderzenia o przedmioty nieruchome	Ograniczona przestrzeń pracy, regały sklepowe, wąskie przejścia	Zranienia rąk, otarcia naskórka, potłuczenia, guzy, siniaki	Właściwa organizacja przestrzeni, odpowiednia szerokość przejść, ustawienie mebli
Przeciążenie układu mięśniowo –szkieletowego	Praca przy komputerze, dźwiganie, podnoszenie, wymuszona pozycja ciała	Schorzenia układu ruchu, bóle pleców, bóle nadgarstków, zwyrodnienia	Ergonomiczne stanowisko pracy, przerwy w pracy, ćwiczenia w pracy
Stres i czynniki psychofizyczne	Odpowiedzialność, pośpiech w wykonywaniu prac, agresja ludzi	Choroby układu nerwowego, nerwice, problemy z układem pokarmowym	Właściwa organizacja pracy, wypoczynek, porady psychologiczne i inne terapie
Przeciążenie układu wzrokowego	Praca przy komputerze	Osłabienie wzroku, zapalenie spojówek	Przerwy w pracy, okulary korekcyjne
Promieniowanie elektromagnetyczne	Monitory ekranowe	Choroby układu wzroku, nerwowego, krwionośnego, serca	Prawidłowe ustawienie monitora, monitory o niskim promieniowaniu
Energia elektryczna	Używanie urządzeń zasilanych energią elektryczną, przerwanie przewodów instalacji elektrycznej, wyładowania atmosferyczne	Porażenie prądem	Dobry stan techniczny instalacji i sprzętu, obserwacja warunków atmosferycznych
Pożar	Zaprószenie ognia, zwarcie instalacji elektrycznej	Oparzenia I, II i III stopnia	Przestrzeganie instrukcji, czujniki dymu, gaśnice
Środki chemiczne	Środki czystości, detergenty, środki dezynfekujące	Reakcje alergiczne, uczulenia, sucha skóra	Rękawiczki ochronne, karty charakterystyki
Gorące posiłki i napoje	Spożywanie gorących posiłków i napojów podczas pracy	Oparzenia I, II i III stopnia	Rozsadek, uwaga podczas spożywania posiłków i gorących napojów

## **Czy pracując jako wolontariusz otrzymam środki ochrony indywidualnej?**

Zgodnie z krajowymi przepisami oraz w zależności od zagrożeń wyposażymy Cię w odpowiednie środki ochrony indywidualnej. Mogą to być rękawiczki ochronne, maseczki, a nawet odzież ochronna. Odpowiednie SOI otrzymasz w zależności od wykonywanych prac.

## **Jakie ciężary mogę przenosić jako wolontariusz?**

W przepisach odnośnie podnoszenia i przenoszenia ciężarów nie ma określonych wytycznych dla wolontariuszy. Dlatego stosujemy przepisy ogólne dla pracy stałej. Według tych przepisów poszczególne grupy osób mogą przenosić maksymalnie:

Kobiety – do 12 kg

Mężczyźni – do 30 kg

Młodociani (ukończyli 15 lat):

Dziewczynki - do 8 kg

Chłopcy – do 12 kg

## **Podczas pracy jako wolontariusz uległem wypadkowi. Co mam zrobić?**

Gdy pracujesz jako wolontariusz i ulegniesz wypadkowi pamiętaj, aby zgłosić to do swojego opiekuna. Jest to bardzo ważne, ponieważ przepisy nie regulują wypadków w trakcie wolontariatu. Pamiętaj, że podczas wykonywania wolontariatu będziesz przez nas ubezpieczony od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków (NNW).

## **Czy NNW jest jedynym ubezpieczeniem w przypadku wypadku?**

Ubezpieczenie NNW jest stosowane w przypadku wolontariatu do 30 dni. W dłuższych umowach stosuje się dodatkowo zapisy ustawy o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych. Osobom, które stały się niezdolne do pracy wskutek wypadku w szczególnych okolicznościach, o których mowa przysługuje:

- renta z tytułu niezdolności do pracy;
- jednorazowe odszkodowanie;
- świadczenia opieki zdrowotnej określone w przepisach o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, w zakresie niezbędnym do leczenia następstw wypadku lub choroby zawodowej, pod warunkiem, że osoby te nie są objęte ubezpieczeniem zdrowotnym.

## **Jak mam postąpić w przypadku pożaru?**

W przypadku powstania pożaru zachowaj spokój, nie panikuj. Ogień nie będzie za Tobą podążał. Jeśli pożar jest mały użyj gaśnicy. Zastosuj prostą zasadę 4 kroków:

1. Wyciągnij zawleczkę.
2. Skieruj dyfuzor na źródło ognia, stojąc w odległości około 1 metra.
3. Wciśnij rączkę.
4. Ugaś pożar.

Pamiętaj, aby sprawdzić kierunek wiatru. Zawsze gaś pożar z wiatrem

## **A jak mam postąpić w przypadku dużego pożaru?**

Postępuj według następujących wskazówek:

1. Rozejrzyj się i zobacz czy na ścianach lub suficie nie ma zielonych znaków ewakuacyjnych.
2. Kierując się znakami, spokojnym krokiem opuść zagrożoną strefę.
3. Po opuszczeniu zagrożonej strefy skieruj się do punktu zbornego.
4. W punkcie poczekaj na decyzję odnośnie dalszych kroków. Nie opuszczaj punktu bez otrzymania takiej informacji.