



LUGERA

THE PEOPLE REPUBLIC

Pravidla spravia sa v oblasti ochrany zdravia, bezpecnosti a zivotneho prostredia.



Inhoud

1 Pracovne podmienky Lugera The People Republic	4
2 Programove vyhlasenie	5
3 Povinnost hlasenia	5
3.1 Preco hlasit?.....	5
3.2 Co treba hlasit?	5
3.3 Komu treba hlasit?	6
4 Vseobecne zasady pracovnych podmienok	6
4.1 Vseobecne	6
4.2 Co je podla Zakonnika prace zakazane?	6
5 Zakazane prace pre mladez	7
6 Osobne ochranné prostriedky	7
6.1 Vseobecne	7
6.2 Ochrana oci a tvare	7
6.3 Ochrana dychania.....	8
6.4 Ochrana sluchu.....	8
6.5 Ochrana hlavy	8
6.6 Ochrana ruk a noh	8
6.7 Ochrana proti padu.....	9
6.8 Pracovny odev.....	9
7 Nastroje	9
7.1 Typy pre rucne nástroje a naradie	9
7.2 Typy pre elektricke naradie	10
7.3 Typy na pracu s bruskou	10
7.4 Typy pre pracu s vrtackou	10
8 Praca v elektrotechnike	11
8.1 NEN normy	11
8.2 Kvalifikacia technikov	11
8.3 Urcenie mechanikov	11
8.4 Praca bez elektrickeho napatia.....	12
8.5 Praca na zariadeniach pod napatim.....	12
9 Praca so strojmi	12
9.1 Vseobecne	12
9.2 Rizika	12
9.3 Pokyny pre bezpecnu pracu	13
9.4 Udrzba.....	13
10 Zdvihanie, prenasanie a tahanie	13
10.1 Zdvihanie a prenasanie	13
10.2 Pokyny pre bezpecne prenasanie	14
10.3 Praca s vysokozdviznymi vozikami.....	14
11 Praca vo vyskach	14
11.1 Rizika	14
11.2 Rebríky.....	14
11.3 Lesenie	15
12 Praca v uzavretom priestore	15
12.1 Co je uzavretý priestor?	15
12.2 Rizika	15
12.3 Potrubne vložky	16
12.4 Upozornenia/opatrenia.....	16



13 Praca s nebezpečnými latkami	17	
13.1 Všeobecné	17	
13.2 Rizika a opatrenia	17	
13.3 Etikety	17	
13.4 Pokyny pre bezpečnú prácu	18	
13.5 Azbest	18	
14 Praca s počítačmi	18	
14.1 Všeobecné	18	
14.2 Nastavenie kancelárskej stoličky a stola	19	
14.3 Nastavenie obrazovky, klavesnice a myšky	19	
14.4 Držanie tela	19	
15 Co robiť v prípade nehody?	19	
15.1 Postupy v prípade nehody	19	
15.2 Hlásenie nehody	20	
Nehody s vážnymi poraneniami		20
Nehody bez vážneho poranenia		20
Takmer nehody (udalosti)		20
15.3 Urazové poistenie	20	
16 Požiarna ochrana a požiarny alarm	21	
16.1 Prevencia	21	
16.2 Predpisy týkajúce sa požiarného alarmu	21	
17 Firemne auto	21	
18 Ubytovanie	21	

Použitá terminológia:

Lugera The People Republic Temp(s)	Lugera & Makler Temps SRO Dobrá zamestnanci, vyslaný personal a ďalší, ktorí sú vyslaní Lugerou a pracujú s klientami Lugerou.
Staff	Interní zamestnanci Lugerou
PBM	Osobné ochranné prostriedky
CEO	Chief Executive Officer
CFO	Chief Financial Officer
VGM-incidenten	Incidenty bezpečnosti, zdravia a životného prostredia
VG	Bezpečnosť a ochrana zdravia



1 Pracovne podmienky Lugera The People Republic

Výskum Inspektoratu práce ukazuje, že dočasne prideleni zamestnanci sú častejšie ako ostatní zamestnanci účastníkmi nehod. Dočasne prideleni zamestnanci sú noví v spoločnosti a nie vždy poznajú riziká práce. V Lugera chceme predísť tomu, aby sa naši dočasne prideleni zamestnanci stali obeťmi nehod. To je dôvod, prečo robíme všetko pre to, aby sme ich ochránili pred rizikami na pracovisku. Bezpečnosť, zdravie a blaho našich zamestnancov je na prvom mieste. Zamestnanci Lugery majú v držaní diplom VIL-VCU (Bezpečnosť pre sprostredkovateľov práce a ich nadriadených - Kontrolný bezpečnostný zoznam pre agentúry pre dočasné zamestnávanie).

Lugera The People Republic chce kvalitné vysielanie pracovníkov v Európe a byť príkladom pre agentúry v strednej a východnej Európe, vrátane realizácie akostných a bezpečnostných certifikátov. Tak, že zákazníci budú dávať prednosť práci s Lugerou. Tento dokument sa zameriava na zdravie, bezpečnosť a životné prostredie a je pre nás veľmi dôležitý:

- ✚ Vykonávanie práce, ako bolo dohodnuté s našimi klientami, aby sme sa neustále snažili prekonať očakávania a naši klienti zostanú verní Lugeru;
- ✚ Sme najlepšou zárukou bezpečnosti a zdravia pre každého, kto pracuje prostredníctvom Lugery a dodržiavania starostlivosti o životné prostredie;
- ✚ Starostlivo umiestnenie našich brigádnikov a zamestnancov s jasnými dohodami so zákazníkom, aby boli dodržané bezpečnostné pravidlá;
- ✚ Prevencia alebo minimalizácia nebezpečných situácií a / alebo nebezpečných postupov, kedy by mohlo dôjsť k zraneniu osôb a / alebo poškodeniu majetku;
- ✚ Dodržiavanie podmienok stanovených v kritériách agentúr v bezpečnostnom kontrolnom zozname (VCU) s cieľom, aby bola vykonávaná práca v súlade s platnými pravidlami a zákonnými predpismi;
- ✚ Snaha o neustále zlepšovanie v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia.

Certifikát VCA je pre Lugeru nesmierne dôležitý, pretože chceme zabrániť nehodám, zraneniam a poškodeniam. Usilujeme sa o neustále zlepšovanie v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia.

Na dosiahnutie tohto cieľa sme prijali nasledovné opatrenia:





1. Ak začnes s prácou pre nás, dostaneš podrobné pokyny/instrukcie. Bude vysvetlené, ako je všetko administratívne regulované, ale aj na čo si treba dávať pozor, pokiaľ ide o bezpečnosť na pracovisku.
2. Pracovné prostredia našich zamestnancov sú Lugerou pravidelne kontrolované ohľadom bezpečnosti a ochrany zdravia.
3. Ak nahlasis nebezpečnú situáciu alebo (takmer) nehodách, prijmeme okamžité opatrenia.

V tomto dokumente nájdete veľa dôležitých údajov týkajúcich sa bezpečnosti a ochrany zdravia na pracovisku. Všetci dočasne prideleni zamestnanci dostávajú pri podpise zmluvy od Lugery kópiu tohoto dokumentu. Ak sa vyskytnú významné zmeny v pravidlách týkajúcich sa bezpečnosti a ochrany zdravia, automaticky dostanete nový dokument.

Poznámka: **Všeobecne komunikačné smernice**



Sťažnosť brigádnikov, zamestnancov, zákazníkov a / alebo tretej strany je vždy písomne spracovaná a odkomunikovaná všetkým účastníkom (e-mailom a / alebo postou). V staznosti je minimalne uvedené:

-  Popis sťažnosti
-  Posúdenie sťažnosti
-  Plánované akcie na vyriesenie sťažnosti
-  Odhadovaný termín na vyriesenie sťažnosti

2 Programove vyhlásenie

Zodpovednosť za zavedenie a vykonávanie pracovných podmienok ako neoddeliteľná súčasť firemnej politiky spočíva na riadení firmy. Vo svojom úsilí o optimálne pracovné podmienky a neustále zlepšovanie v oblasti VG, vynaloží riadenie firmy nevyhnutné úsilie na zaistenie bezpečnosti, zdravia a dobrých životných podmienok pre svojich vlastných zamestnancov, brigádnikov a tretích strán a predide materialnym skodam a poškodeniu životného prostredia a predide zraneniam.

Navrhované pracovné podmienky majú vysokú prioritu v rámci politiky a budu zo strany vedenia, vo forme ročného akčného plánu (HS & E Targets), zabezpecene. Tomuto cieľu predchádza konzultácia riadenia firmy s odborníkmi v tejto oblasti. Riadenie firmy sa bude usilovať o neustále zlepšovanie v oblasti VG. Za efektívne vypracovanie pracovných podmienok, ako sú definované v akčnom pláne, je zodpovedné riadenie firmy, čo motivuje zamestnanca. Za týmto účelom su zo strany riadenia firmy poskytnute potrebné zdroje pre príslušných pracovníkov. V tomto je riadenie firmy podporovane externými odborníkmi.

Riadenie firmy bude pravidelne sledovať pracovne podmienky vzhľadom na vyvoj ohľadom príslušných právnych predpisov a spoločenský vývoj, a ak je to potrebné upraví podmienky. Výsledky tejto politiky budu zaznamenané v HS & E Targets. Pri vykonávaní pracovných podmienok budu zapojení všetci zamestnanci a / alebo dočasne prideleni zamestnanci. Budú informovani o zásadách a výsledných opatreniach, rizik pre zdravie, bezpečnosť a blaho týkajúcich sa pracovnej cinnosti a výsledkov. To bude predmetom pravidelných pracovných schôdzok medzi vedením a zamestnancami.

3 Povinnosť hlásenia

3.1 Preco hlasit?

Následky nehody môžu byť katastrofálne. Preto majú zamestnanci Lugery povinnosť hlásenia pokiaľ ide o bezpečnosť, zdravie a životné prostredie. Na základe týchto správ môže Lugera vykonať opatrenia na ochranu Vasej vlastnej bezpečnosti, zdravia a životných podmienok a ďalších.

3.2 Co treba hlasit?

Ak sa stane niekto z týchto situácií v tvojej (okamžitej) blízkosti, musis ju okamžite hlásiť!

Nebezpečna situácia: akútna nebezpečná situácia na pracovisku, ktorá ak sa nenahási môže viesť k nehode.

Nehoda: nechcená udalosť, ktorá viedla k úrazu alebo poškodeniu. Tento pojem zahŕňa aj prerušenie výroby a práce.

Takmer nehoda: nechcená udalosť, nevedla k žiadnej ujme alebo škode, ale mohla.

Ekologická katastrofa: nehoda, pri ktorej došlo k poškodeniu životného prostredia (znečistenie pôdy, vzduchu a



vody) alebo spôsobeniu neprijemnosti (napr. hluk alebo zápach).

Pozor! Aj nehody, ktoré sa vyskytujú v práci alebo na ceste do práce a z práce, musia byť hlasené!

3.3 Komu treba hlasit?

Všetky vyššie uvedené situácie musis nahlasit:

1. Priamemu nadriadenemu v spoločnosti, kde pracujes
2. Lugera

Nemusíš robiť hlasenie úradnému orgánu (inšpekcia SZW). Toto je povinnosť spoločnosti, v ktorej pracujes na zaklade Pracovných podmienok a Zakonnika prace.

Pozor! Ak si hlasil (takmer) nehodu alebo nebezpečné podmienky klientovi, je Tvojou povinnosťou to taktiez nahlasit aj pracovníkovi Lugery.

4 Vseobecne zasady pracovnych podmienok

4.1 Vseobecne

V podstate je to tak, že vždy vznikaju určité riziká pri vykonávaní práce. Každý, kto je na konkrétnom pracovisku si musí byť vedomý konkrétnych rizík. Preto Ti zabezpečime skor ako nastupis do práce bezpečnostné pokyny. Okrem toho, mnoho firiem organizuje pre svojich vlastných zamestnancov a brigádnikov skolenie, na ktorom si informovany o rizikách, pravidlách a bezpečnostných opatreniach.

Co treba robit podľa Zakonnika prace?

V Zakonniku prace su popisane povinnosti zamestnanca a zamestnavateľa ohľadom bezpečnosti, zdravia a zivotneho prostredia. Ako zamestnanec mas nasledovne povinnosti:

- ✚ Musis podľa navodu a spravnym sposobom narabat so strojmi, pristrojmi, naradim, atd;
- ✚ Musis spravnym sposobom pouzivat osobne ochranné prostriedky;
- ✚ Nesmies zo strojov a naradia odstranovat/menit bezpečnostne pokyny;
- ✚ Musis vykovat svoju pracu tak, aby si neohrozoval inych;
- ✚ Si povinný spolupracovat na pokynoch o práci a ich rizikách;
- ✚ Si povinný bezodkladne oznamit prípadne nebezpečenstvo svojmu priamemu nadriadenemu a pracovníkovi Lugery;
- ✚ Si povinný pomahat ľuďom, ktorí maju na starosti bezpečnosť pri práci a zároveň ich podporovat v ich práci.

Pozor! Je tiež dôležité zabezpečiť poriadok a čistotu na pracovisku. Rozhadzany materiál a naradie spôsobili už mnoho nehod!

4.2 Co je podľa Zakonnika prace zakazane?

Je zakazane:

- ✚ Pracovat sam v uzavretých priestoroch, kde nie možný kontakt s ostatnými;
- ✚ Prinasať alkohol a drogy do práce;
- ✚ Prist na pracovisko pod vplyvom alkoholu, drog alebo liekov;
- ✚ Hrat hry a bit sa na pracovisku;
- ✚ Davat pracu mladistvým, čo je podľa Zakonnika prace zakazane (pozri nižšie);
- ✚ Zacat pracu, bez nalezitých opatrení.



Pokiaľ ide o užívanie alkoholu a drog, v Lugere je zakázané pozívať alkohol alebo ine drogy 10 hodín pred začatím prác. Klienti Lugery udržiavajú kontroly na alkohol a drogy pri vchode pred začatím prác a pozitívna výsledok môže viesť k okamžitému prepusteniu.

5 Zakazane prace pre mladez

Mladez môže robiť všetky druhy prác. Avšak, práca, ktorá je nebezpečná alebo škodlivá pre ľudské zdravie je zakázaná alebo obmedzene povolená, ak ste mladší ako 18 rokov. To je stanovené v Zakoniku prace.

Pozor! Ak budete vyzvaní robiť túto prácu, alebo pochybujete o tom, či určité činnosti sú pre Teba povolené? Prosím, kontaktujte priamo pracovníka Lugery.

6 Osobne ochranné prostriedky

6.1 Vseobecne

Osobné ochranné prostriedky (PBM) sú navrhnuté tak, aby nedošlo k poškodeniu zdravia a poskytujú prevenciu pred zranením. Je veľmi nerozumné ich nepoužívať. Navyše budete konať v rozpore so zákonom, pretože zo zákona si povinný používať poskytnuté ochranné prostriedky.

Pozor! Aké ochranné pomôcky sú povinné a kto ich zabezpečuje Ti da vedieť Lugera.





Ty, ako užívateľ ste zodpovedný za riadne používanie, správu a údržbu OOP. Kontrolujes, že su bez akýchkoľvek chýb a poškodení. Okrem toho musia mať značku CE. Táto značka znamená, že OOP sú legalne.

6.2 Ochrana oci a tvare

Z roznych statistik vyplýva, že očné úrazy sa často vyskytujú. Príčinou je takmer vždy, že zamestnanec nepoužíva ochranné okuliare alebo ich používa nespravne. Ako je nižšie uvedené, znamená to, že používanie ochranných okuliarov je povinné.

Existuje celý rad pracovných činností, pri ktorých je používanie bezpečnostných okuliarov viac než vhodné.

Napríklad:

-  Pri vrtacích prácach, najmä pri práci nad hlavou (a samozrejme nebudete mať prach alebo drt v očiach);
-  Pri brúsení
-  Pri práci s urcitymi latkami;
-  Pri práci, kde môže prasknúť kábel alebo obal.

Dôsledky práce bez ochrany očí, nie sú príjemné. V lepšom prípade, zostanes pár dní doma s boľavými a podráždenými očami. V horšom prípade sa tvoja sieťnica trvalo poškodí a oči budú oslabené pre zvyšok tvojho života. Niekedy ochrana očí nestačí a potrebujete ochranu celej tváre. Môžete použiť ľahké a ľahko skladacie štítové tvare. Tieto štítové tvare môžu byť vybavené priehľadným sklom na ochranu proti postriekaniu, iskier alebo tepelného žiarenia. Ak vidíš označenie uvedené nižšie, je použitie tvárovej ochrany povinné.

Pri zváraní sa vytvára žiarenie a iskry. Musíš si chrániť svoju tvár. Dokonca aj keď sa len pozeraš na zvaracov. Svetelné žiarenie (napr. UV a IR), ktoré sa vyskytuje v priebehu zvárania je veľmi nebezpečné pre tvoje oči a pokožku. Pri zváraní sa používajú tzv ľahké skladacie okuliare. Tmavé sklo chráni pred svetelným žiarením. Ak sa tmavé skla zložia, poskytuje transparentné sklo za ním, ochranu pri brúsení. Pri elektrickom zváraní používaj štít alebo zvaraciu helmu (môže byť tiež vybavená sklopným oknom).



6.3 Ochrana dychania

Ak vidis oznacenie uvedene nizsie, je pouzitie ochrany dychania povinne. Pre kazdu situaciju su rozne ochranné prostriedky, rozdelené do nasledovnych skupin:

- Jednorazove masky (tzv. "rypak");
- Filtrove masky (polo a celotvarova);
- Maska s cerstvim vzduchom;
- Maska so stlacenym vzduchom;

Ktoru masku pouzijes, zavisí na latkach, proti ktorým musis byt chránený. V prípade pochybnosti sa porad so svojim nadriadeným.

Pozor! Jednorazove masky chránia iba proti latkam v pevnej alebo kvapalnej forme. Ochrana proti plynom a vyparom je nedostatočna.

K dispozícii su aj jednorazove masky, ktoré su vhodné napr. na striekanie farby. Su plnene aktivnym uhlím a rozpoznate ich podľa čiernej farby. Skontroluj či maska dobre tesní na tvar tak, aby nedochádzalo k prerušeniu tesnenia, a nebol prepustaný prach/plyn.

Pozor! Zariadenie na stlačený vzduch je možné používať iba pod dohľadom vyskoleného personálu. Tento musí byť skontrolovaný lekárom.

6.4 Ochrana sluchu

Jeden z najbežnejších ochorení z povolania je hluchota. Ak vidis oznacenie uvedene nizsie, je pouzitie ochrany sluchu povinne. Nadmerným hlukom sa nenapraviteľne poškodzujú zmyslové bunky v uchu. Dokonca aj strojček na pocúvanie nepomôže! Zvuk je škodlivý od 80 dB pri dlhodobom nechránení sluchu. Kedy je hluk nad 80 dB? Ak sa navzájom dokazete, pár metrov odstup, normálnym hlasom dobre pochopiť. Ak to nie je možné, potom si môžeš byť istý, že hladina hluku prevyšuje 80 dB a ty by si mal nosiť ochranu sluchu. Ochrana sluchu je dodávaná v rôznych typoch: vata do uší, štuple do uší, štuple do uší so strojčekom, sluchátka na uši a otoplastikové (osobne vymeraná ochrana sluchu). Voľba ochrany sluchu je závislá na prostredí a tvojej osobnej preferencii (napr. Sluchátka na uši nie sú určené na dlhodobé používanie a používanie v horúcom a vlhkom prostredí).

6.5 Ochrana hlavy

Nosenie prilby/helmy je často nevyhnutné na ochranu proti pádu alebo lietajúcim objektom. Ak vidis oznacenie uvedene nizsie, je pouzitie ochrany hlavy povinne. Bezpečnostné prilby sú vždy vybavené dátumom výroby. Ak je prilba vyrobená z materiálu, ktorý sa môže stať zastaraným, ako je polyetylén (PE), nesmie byť tento dátum starší ako tri roky. Pre prilby vyrobené z polykarbonátu, textiel-fenolu a sklolaminátu polyesteru platí dĺžka 10 rokov. Dátum výroby a indikácie o materiálu prilby môžeš najst na vnútornej strane.

Pozor! Nemajte ochrannú helmu v zadnej časti vášho vozidla (pôsobením slnečného žiarenia sa krati vek plastov!)

6.6 Ochrana rúk a nôh

Počet zranení ruky stojí vysoko v štatistikách nehôd! Ruky by mali byť preto osobitne chránené. Táto ochrana sa bude takmer vždy skladať z rukavíc, ktoré sú prispôbivé k práci. Ak vidis oznacenie uvedene nizsie, je pouzitie ochrany rúk povinne. Pracovné rukavice su vyrobené z rôznych materiálov, ako je koža, guma a neoprén. Aký typ rukavíc, by si msl použiť, závisí na rizikách, proti ktorým sa tvoje ruky potrebujú chrániť. Napríklad: chlad, teplo, plamene, iskry, nebezpečné látky, žiarenie, elektrická energia a surove a ostre materialy. Rukavice z usne alebo



textilu sú vhodné pre prácu so surovinami, ako je betón a kameň. Rukavice z umelej hmoty chránia lepšie proti (chemickým) tekutinám.

Ochrana nôh je bežná v mnohých priemyselných odvetviach. V závislosti na pracovisku su rizika zranenia nohy napr.: pomliazdeniny, stupanie na ostré predmety, poliatie agresívnymi kvapalinami a padajúce predmety. V závislosti na riziku chodidla a členka, je možné voliť z rôznych druhov ochrannej obuvi. Ak vidíš označenie uvedené nižšie, je používanie bezpečnostných topánok povinné.

Pozor! Zabezpečením vysokých bezpečnostných topániek, môžeš znížiť šancu na vymknuty členok!

6.7 Ochrana proti padu

Pri práci vo výškach (nad 2,5 meter) s rizikom padu je povinná ochrana. Niekedy sa da dosiahnuť pomocou zabradlia alebo balustrady. V situáciach, kde toto nie je možné, treba použiť ochranu proti padu. Mozu sa skladať z:

- ochranný pas;
- zariadenie na zabezpečenie proti padu (remchute alebo nonchute)

Pozor! Ochranný pas je systém popruhov a spôn, ktoré by mali byť starostlivo upevnené. Ak nie si oboznámený s použitím, požiadaj o inštrukcie. Správne používanie a údržba zariadenia proti pádu má veľký význam!

Takže tu sú niektoré bezpečnostné tipy:

- ✚ Skontroluj vedenie a pásy vždy pred použitím na prípadné vady;
- ✚ Pasy a príslušenstvo nikdy nepoužívaj na iné účely;
- ✚ Bol pas dostatočne silný a udržal užívateľa;
- ✚ Pasy by nemali byť predĺžené alebo skrátené;
- ✚ Daj si pozor na ostré hrany a rohy;
- ✚ Zariadenie na ochranu proti pádu musí byť aspoň raz za rok skontrolované. Po páde sa musí kontrola opakovať.

6.8 Pracovný odev

Normálne každodenné oblečenie sa nepovažuje za osobné ochranné prostriedky. Pre pracovný odev sú určené bezpečnostné pravidlá s ohľadom na používanie. Pracovné odevy by určite nemali byť nebezpečné alebo nebezpečným spôsobom používané. Dôležité na všetkých pracovných odevov je to, aby boli dobre uzatvorené a sedeli presne na telo, aby sa zabránilo zachyteniu odevu strojom. Niekedy je normálny pracovný odev (napr. kombinézy bavlna) nedostacujúci, pretože zamestnanec musí byť chránený proti určitým nebezpečenstvám. Napríklad pri práci s agresívnymi chemikáliami alebo vysokými teplotami. Alebo, ak ste vystavený teplu a ultrafialovému žiareniu. V týchto prípadoch, ti ponúkne primeranú ochranu len špeciálny odev.

7 Nástroje

7.1 Tipy pre ručné nástroje a nadie

Vždy používaj dobré nástroje. Používaj ich správne, a nie na účely, pre ktoré neboli určené. Napríklad, skrutkovač nie je sekáč! Tiež nikdy nekladaj skrutkovač, alebo iný nástroj voľne do vrečka na kombineze. Pad alebo potknutie, môžu spôsobiť vážne zranenie. Pri splhnutí používaj radšej tašku na nástroje. Tak budeš mať voľné ruky.









Upozornenie: Uisti sa, že nástroj je v dobrom stave a ukladaj svoje nástroje do sucha a bezpečia.



7.2 Tipy pre elektricke naradie

Elektrické nástroje by mali byť každoročne kontrolované v súlade s predpísanými bezpečnostnými normami. Nástroj by mal byť opatrený kontrolným štítkom s dátumom nasledujúcej prehliadky. Mas zodpovednosť za to, aby boli kontroly vykonávané na čas a spolupracovať na ich kontrole. Ako užívateľ, si zodpovedný za správne a bezpečné použitie náradia. Skontroluj pred použitím, či je nástroj bezpečný. Ak si všimnes akéhokoľvek poškodenia alebo závady, nahlas to priamemu nadriadenému, aby mohlo byť naradie opravené alebo vymenené.

Najdôležitejší tip je: naradie musí byť suche! Dalej:

-  Precitaj si navod
-  Pred použitím skontroluj naradie a kable či nie su poskodene
-  Sam sa presvec či je dodrzana ochrana
-  Vsimni si pozicie kablov
-  Predlzovacie kable musia tiež splnať požiadavky ochrany a bezpečnosti
-  Po použití vytiahni zastrčku (nikdy nie kabeľ) zo zasuvky
-  Zakaz ovladania regulatorov a zapinacov bez dovolenia
-  Opravy môžu byť vykonávané iba odborníkmi (Neopravuj to Ty!)

Pri požari alebo výbuchu nie je dovolené pracovať s elektrickým náradím. Požiar alebo výbuch nie je spôsobený len prchavými alebo horľavými kvapalinami, ale môže byť tiež spôsobený prachom vo vzduchu.

Elektrické náradie sú často používané v spojení s káblovými bubnami. Navijaky môžu byť po dlhšom používaní horúce. Použi navijak iba vtedy, keď je kabeľ úplne odmotaný. Vezmi si preto radšej dva kotúče s desiatimi metrami namiesto jedného s dvadsiatimi metrami. Uisti sa, že kotúče sa nemôžu "zalievat". Poloz ich preto hore nohami, takže zásuvky budú dole na skalách alebo kusoch dreva, aby neležali v kaluži. Nepreťažuj elektrické zariadenia a nástroje na jednej zásuvke.









7.3 Tipy na pracu s bruskou

Práca s brúskou je riskantná a príčinou mnohých priemyselných havárií. Rýchlosť otáčiek je uvedená ako na brúskom kotúči alebo kefe, tak aj na stroji. Ak stroj vyvíja viac otáčok, než disk môže vydržať, môže disk prasknúť so všetkými jeho dôsledkami. Drž elektricky poháňané brúsky po vypnutí proti materiálu. Tým sa zabráni, že sa po uložení budú točiť.

Zaisti si ochranu očí a ochranu sluchu pri brúsení. Mysli tiež na nebezpečenstvo ohňa. Silný luc brusiva/brusneho materialu na "welhitte" môže ľahko spôsobiť požiar pri kontakte s horľavými materiálmi.

7.4 Tipy pre pracu s vrtackou

Vrtacky sú k dispozícii vo forme ručného náradia ale aj ako pevne upevnené (standartne vrty). Je dôležité dodržiavať nasledovné bezpečnostné tipy:

-  Vzdy používaj ochranu sluchu pri vrtaní
-  Davaj si pozor na volné oblečenie a vlasy
-  Material upevniť na pracovnom stole
-  Vymenť včas vrtaky
-  Použi vrtaky, iba na určené úkony
-  Nastav rýchlosť vrtáka podľa materialu
-  Vyberaj vrtak pravidelne dohora
-  Nepreťažuj vrtacku



- ✚ Pred cistenim stroja, sa presvec ci je stroj uplne vypnuty, spinac v polohe O a zastrcka vytiahnuta zo zasuvky

8 Praca v elektrotechnike

8.1 NEN normy

Nehody s elektrickým prúdom môžu byť smrteľné. Jediným problémom je, že elektrinu nie je možné vidieť. Iba pohľadom da neda zistiť či je niekde elektrické napätie. Aby sa zabránilo nehodám s elektrickým prúdom, vznikli v Holandsku NEN normy, ktoré určujú pravidlá ako zaobchádzať s elektrikou.

Hlavné NEN normy:

- ✚ NEN 1010 Bezpečnostné požiadavky pre instalácie nízkeho napätia
- ✚ NEN 1041 Bezpečnostné požiadavky pre instalácie vysokého napätia
- ✚ NEN EN 50110 Prevádzka elektrických zariadení
- ✚ NEN 3140 Prevádzka elektrických zariadení, doplnené holandské ustanovenia pre instalácie nízkeho napätia

Použitie noriem je podľa Zakonika práce povinné. Každý podnik, ktorý pracuje s elektrickými instaláciami, musí splniť tieto normy.

8.2 Kvalifikácia technikov

Vo vyššie uvedených normách, je prikázané, že ľudia ktorí pracujú s elektrickými zariadeniami, musia mať potrebné vedomosti a skúsenosti.

Rozlišujeme päť úrovní:

1. Instalčný manažer
2. Pracovný manažer
3. Vedúci tímu
4. Kvalifikovaný robotník
5. Robotník

Nemôže byť len tak označený ako inštalčný manažer, pracovný manažer, vedúci tímu alebo iná kompetentná osoba. Musíme najskôr preveriť, či spĺňa požiadavky na vzdelanie, skúsenosti, znalosti, vodcovské schopnosti, atď. Aby si mohol byť označený ako "plne kvalifikovaná osoba" nemusíš spĺňať určité kvalifikačné požiadavky. Ale pozerame na:

- ✚ Ktore pracovné činnosti môžeš/vies vykonávať
- ✚ S ktorým systémom môžeš/vies pracovať
- ✚ V ktorých oblastiach môžeš/vies pracovať

Toto musí byť písomne zaznamenané.

8.3 Určenie mechanikov

Mechanici musia byť určení písomne najvyššou stojacou zodpovednou osobou v organizácii. Nestaci len vyplniť formulár. Osoba, ktorá určuje musí byť presvedčená, že skutočne spĺňate požiadavky.

To isté platí aj pre Teba. Neprimaj teda iba určenie, ale vždy sa pýtaj sám seba, či máš vedomosti a skúsenosti na bezpečne vykonávanie tejto práce.

Je tiež dôležité, aby Ti klient poskytol právomoci a zdroje nevyhnutné na bezpečný výkon práce. Ak nie sú potrebné



bezpečnostne zariadenia k dispozícii, nikdy nemozes pracovať bezpečne!

Pravidlá týkajúce sa urcenia sa vzťahujú aj na dočasných zamestnancov. Klient poskytuje písomne urcenie (toto nie je úlohou agentúry).

8.4 Praca bez elektrického napätia

Najväčšie nebezpečenstvo pri práci s elektrinou je kopnutie elektrickým prúdom. Práce na elektrických zariadeniach musí byť teda čo najviac vykonávané bez elektrického napätia. Ak chceš zistiť stav napätia, môžeš vylučne používať iba dvojpolovú meraciu. Musia byť prijaté ďalšie opatrenia, aby sa zabránilo zariadeniam alebo ich častiam, aby boli náhodne zapnuté.

Pozor! Vypnutie nie je postačujúce! Spínače musia byť uzamknuté napríklad zámkom, zapadkou.

8.5 Praca na zariadeniach pod napätím

Podľa rozhodnutia Zakonika práce sa nesmie pracovať na zariadeniach pod napätím, výnimkou sú nižšie uvedené prípady:

- ✚ Ak bola naliehavosť určenej práce pod napätím dostatočne preukázaná;
- ✚ Ak bol daný príkaz na vykonanie určenej práce; a
- ✚ Zariadenie je vhodné na vykonanie určenej práce pod napätím; a
- ✚ Boli vykonané účinné opatrenia, aby sa predišlo nebezpečenstvu.

Pracovať pod napätím je povolené len s písomným súhlasom nadriadeného. Prenasanie materiálu pod napätím je možné len vtedy, keď nehrozí žiadne nebezpečenstvo. To je na úvahu nadriadeného. Pre prácu so zariadením pod napätím musí mať minimálne urcenie ako "kvalifikovaná osoba".

Práca v blízkosti zariadení pod napätím môžu vykonávať iba osoby:

1. Kvalifikované osoby;
2. Dostatočne vyskúšaná osoba, pod dohľadom aspoň jednej kvalifikovanej osoby;
3. Osoba, ktorá je pod pravidelným dohľadom aspoň jednej osoby.

Ziari-mechanici a asistenti mechanikov nesmú nikdy pracovať bez dohľadu v blízkosti zariadenia pod napätím.

9 Praca so strojmi

9.1 Všeobecne

Opatrný nákup, kontrola a údržba strojov sú dôležité faktory pre predchádzanie nehodám a chorobám z povolania. Toto je úlohou spoločnosti, v ktorej pracujete, ale aj Vy ako užívateľ máte predpísané pravidlá. Sú popísané nižšie.

9.2 Rizika

S prácou so strojmi sú spojené aj možné riziká, napr.:

- ✚ Zlomenie, porezanie, pomliaždenie alebo povrchné zranenia najmä rúk a prstov;
- ✚ Vtiahnutie do stroja;
- ✚ Pad alebo potknutie v blízkosti stroja;
- ✚ Prerazenie alebo prepichnutie;
- ✚ Zasiahnutie odletujúcim objektom;
- ✚ Poškodenie sluchu pri nadmernom hluku;
- ✚ Zasah elektrickým prúdom (pri chýbajúcej izolácii alebo vlhkosti);
- ✚ Poranenie oči zariadením alebo obrábaním;



- ✚ Skodlive vibracie (najma pri pneumatickom naradi).

9.3 Pokyny pre bezpecnu pracu

- ✚ Nechaj sa na zaciatku prace informovat o moznych rizikach a bezpecnostnych opatreniach;
- ✚ Zabezpec riadnu instalaciju a uisti sa, ze podlaha okolo stroja je cista. Odpadky, zvyšky jedal, hotove výrobky, atd.;
- ✚ Pouzivaj stroje len podľa uvedených návodov;
- ✚ Všetky bezpecnostne prvky musia byt neporusene;
- ✚ Kontroluj spravnu a pravidelnu udrzbu;
- ✚ Nos vhodny pracovny odev (tesne priliehajúci, bez volnych dielov);
- ✚ Pouzivaj všetky mozne osobne ochranné prostriedky;
- ✚ Nepouzivaj rukavice pri strojoch s rotujúcimi castami;
- ✚ Vyhni sa kontaktu s chladiacim a reznym olejom;
- ✚ Pred zacatim cistenia stroje ho vypni a odstran zadrete casti atd.

9.4 Udrzba

Stroje a zariadenia musia byt riadne udržiavané. Údržba, čistenie a opravy strojov su dost riskantné. Práca sa vykonáva po pracovnom case a často pod značným časovým tlakom (výrobný proces musí co najskor pokračovat dalej). Často musia byt odstranene bezpecnostne opatrenia, aby sa dalo dostat k urcitem dielom. Treba si davat extra pozor!

Údržba by mala byt vykonaná, keď je stroj v pokoji. Iba vypnutie nestačí. Malo by byt tiež zabezpečené, že nikto nemoze nahodne zapnut stroj. Vypnutie a uzamknutie strojov sa vykonáva podľa stanovených postupov.

Zamestnanci, ktorí uplatňujú tento postup, musia byt vyškolený. Nie je to niečo, čo sa jednoducho „iba“spravi! V niektorých prípadoch budete ešte potrebovat pracovné povolenie.

Ak nie je pre závažné (technicke) dôvody moznost zastavenia stroja, musí byt prijate ďalekosiahle opatrenia na zabezpečenie bezpecnosti mechanika, ako je nizsia rychlost stroja alebo obmedzenia prístupu.

10 Zdvihanie, prenasanie a tahanie

10.1 Zdvihanie a prenasanie

Rucana manipulacia s tazkymi bremenami alebo zle uchopitelnymi predmetmi prinasa vela rizik. Aj keď si silny a mas velke svaly, je dolezite aby si zdvihali spravnym sposobom a predisiel problemom s chrbticou.










Pokyny pre bezpecne zdvihanie:

- ✚ Nezdvihaj ziadne predmety tazsie ako 25 kg na vlastnu past. Poziadaj o pomoc alebo pouzi vyťah;
- ✚ Pouzi svoje svaly na nohach;
- ✚ Zdvihaj s pokrcenymi nohami a vystretym chrbatom;
- ✚ Presvec sa ci zdvihany predmet mena ziadne ostre casti a drz ho co najviac pri tele;
- ✚ Uvedom si ze aj Tvoje prsty sa mozu priskripnut;
- ✚ Pouzivaj ochranné rukavice a bezpecnostne topanky;
- ✚ Zaisti poriadok a cistotu na pracovisku, predid nebezpecnostvu potknutia.

10.2 Pokyny pre bezpecne prenasanie

Vsetku zeriavy, kladkostroje, prenasacie zariadenia a vsetky stroje, ktore sa dočasne pouzivaju ako zeriav musia byt odskusane. Okrem toho je nevyhnutna pravidelna udrzba a kontrola. Navyse treba pred pouzitim skontrolovat ci su vsetky zdvihacie zariadenia (slucky, lana, retaze, atd.) v dobrom stave.





Dalej platia pre zdvihanie a prenasanie nasledovne pravidla:

-  Nepretazovat zeriav a zdvihacie zariadenia, vaha je udana;
-  Uloz material spravne, vyber si spravnu formu zdvihania (drz sa maximalneho pravouhleho uhla 90 stupnov!);
-  Neklad volne predmety na zataz;
-  Dodrz dobru komunikaciju medzi zeriavnikom a ostatnymi zamestnancami;
-  Vyhni sa ludom, ktorí sa nachadzaju pod zeriavom;
-  Ber do uvahy poveternostne podmienky (sila vetra nad 7, nezdvihat);
-  Chyby hlas priamemu nadriadenemu, ktorý zabezpeci opravu. Vziadnom pripade neopravuj sam;
-  Dodrzuj pravidla, neimprovizuj sam;
-  Pouzivaj ochrannu prilbu pred padajucimi predmetmi.

10.3 Praca s vysokozdviznymi vozikami

Kazdorocne sa stavaju v Holandsku tazke havarie (cca4000) v dosledku nehod s VzV. Zvyčajne je pricinou nebezpecne narabanie s VzV. Podla Zakonika prace mozu iba zamestnanci, ktorí su riadne vyskoleni narabat s VzV alebo elektrickým zdvihacom paliet. Takze nemozes len tak pouzivat VzV!

Iba v pripade ze splnas nasledujuce podmienky, mozes narabat s VzV:

-  Si starsi ako 18 rokov;
-  Mas technicke zrucnosti potrebne na riadenie VzV, premiestnovanie paliet, nakladat kamiony atd.;
-  Si si vedomy dopravných znaceni a predpisov v spolocnosti, napr. rychlost, trasy, parkovanie atd.;
-  Mas specificke znalosti vozika (voziky rozlicnych znaciek mozu byt odlisne v manipulacii!).



11 Praca vo vyskach

11.1 Rizika

Práca vo výške prinasa velke riziká. Nie preto, že máš väčšiu šancu pádu, ale preto, že dôsledky prípadného pádu oveľa oveľa väčšie. Je tu tiež nebezpečenstvo pádu predmetov. Kládavo spadnute z vysky troch metrov, moze spôsobiť zranenie alebo smrť! Používaj, kde je riziko padajúcich predmetov, ochrannu prilbu! Podla zakona sa hovori o praci vo vyskach uz pri vyske 2,5 m. Na tuto vysku by mali byt prijaté opatrenia pred pádom ľudí a objektov. Od 2,5 m by sa malo pracovat pomocou lešenia, plošiny alebo podlahy.

11.2 Rebriky

Vacsina bezpecnostnych pravidiel na pouzivanie rebrikov sa moze zdát jasna. Avsak, v praxi sa casto stavaju pri pouzivani rebrikov nehody. Zvlast opatrný bud pri postaveni rebrika. To je velmi dolezite! Pri pouzivani rebrikov platia nasledovne pokyny:

-  Rebrík musí stat na pevnom podklade;
-  Uisti sa, ze rebrík sa nemoze sklznut do strany;



- ✚ Ak prestupujes z rebrika na strechu alebo platformu, musi byt horna cast rebrika najmenej 1 meter nad okrajom;
- ✚ Rebrík musí vytvarat s podlahou bezpecnostny uhol 70-75 stupnov;
- ✚ Vrchna cast rebrika musi byt upevnena (napríklad lanom o lesenie), aby sa nemoho sklznut;
- ✚ Nestavaj rebriky pred dvere (ak sa inak neda, tak musia byt dvere zamknute, na vnutornej strane musi byt upozornenie);
- ✚ Ak sa rebrík nachadza na chodniku, musis pouzít varovanie v podobe pasky alebo tabule. Pod rebríkom nesmie počas prace nikto stat;
- ✚ Rebrík moze byt dlhy maximalne 7 metrov, na dosiahnutie vysej vysky pouzite napr. lesenie, plosinu, vytah, schodisko, klietkovy vytah atd.;
- ✚ Poskodeny rebrík nesmie byt pouzivany;
- ✚ Pozeraj vzdy v smere rebrika, a pri stupani a klesani sa drz oboma rukami ,
- ✚ Nestoj na hornych prieckach rebrika (sam sa musis drzat!);
- ✚ Pouzivaj tasku alebo vedro, aby Ti nespadlo naradie;
- ✚ Presuvaj rebrík nacas! Nepracuj dalej ako od rebrika ako je dlzka ruky;
- ✚ Nikdy nepouzivaj rebrík ako lesenie alebo mostik;
- ✚ Uisti sa, ze do rebrika nie su zaplatene kable.

Pozor! Zelezny rebrík nesmie byt nikdy pouzivany v blizkosti elektrickyh zariadení!

11.3 Lesenie

Najmä v stavebníctve je lešenie často používané. Lešenie podlieha prísnyh pravidlám. Stavat lešenie mozu iba pracovníci na to opravení. Pokiaľ nie je lešenie skontrolované nesmie ho nikto pouzivat. Schválene lešenie je opatrené kartou lešenia (Scafftag). Na tejto karte lešenia je tiež uvedené maximálne zaťaženie lešenia. Užívateľia lešenie nesmu vykonávať žiadne zmeny lešenia. Nebezpečné situácie v štruktúre (zábradlia, podlahy, rampy) alebo na lešení (rozhadzacie nástroje a náradie, smyčková podlaha, atď) musia byť okamžite nahlásené priamemu nadriadenému. Ak je to nutné, su karty lešenia odstránené az do odstránenia nebezpečnej situácie. Každé lešenie alebo platforma by mala byť mat každom prípade dobré zábradlie a bocné dosky (Kick dosky). Zábradlie musí byt aspon 1 meter vysoké s priečkami na 50 cm. Bočné dosky musia byť minimálne 15 cm vysoké. Na lešení sa nesmu pouzivat rebriky a schodky. Ak je to potrebné, mozu byt pomocne lešenia umiestnene maximalne 0,5 metrov od hlavneho lešenia (často sa to vyuziva pri stavbe a uprave lešenia).

12 Praca v uzavretom priestore

12.1 Co je uzavretý priestor?

Uzavretý priestor je miesto uzatvorene od odstaných oblastí. Příklady uzavretých priestorov su: nadrže, kanalizacia, nizke priestory, sachty a zakopy. Uzavretý priestor je zvyčajne malý, zle vetrany a tazko dosiahnuteľný.

12.2 Rizika

Praca v uzatvorenom priestore obansa veľké nebezpečenstvo. Medzi rizika patria:

- ✚ Nebezpečenstvo požiaru a vubuchu: uzatvorene priestory sa často vyuzivaju na skladovanie horlavých látok. Taktiez je možné, ze tieto látky sa tam dostali neskor, například pouzitim farby alebo vykonanim zvarania alebo rezania;



- ✚ Nebezpečenstvo zadusenja: nedostatkom kyslika (napríklad v dosledku chemickycj alebo biologickycj reakcii) sa mozno udusiť;
- ✚ Nebezpečenstvo otravy; vacsina latok, ktore su skladovane v uzavretom priestore mozou mat negativny vplyv na ludsky organizmus. Taktiez sa mozou uvolnit skodlive vypary pri zvarani a rezani;
- ✚ Nebezpečenstvo urazu elektrickym prudom: poruchy alebo poskodenie izolacnej vrstvy moze byť priestor pod napatim.

12.3 Potrubne vložky

Potrubne vložky sluzia na oddelenie potrubia a casti potrubia. Potrubna vložka je okrúhle plechove/zelezne koleso, ktore je umiestnovane medzi pripojku vložky a systemom potrubia. Ked musi byť zastaveny privod chemickycj latok, je vloziena do potrubia potrubna vložka. Umiestnenie potrubnej vložky je riskantna uloha, ktora si vyzaduje specialne skolenie mechanikov. Zamestnanci, ktorí pracuju v (petro) chemickycj spolocnostiach, s potrubnymi vložkami musi amat potrebne osvedcenie na tuto pracu!

12.4 Upozornenia/opatrenia

Uplne odstranenie risku nie je mozne, preto musime prijat dodatocne bezpecnostne opatrenia. Casto sa bude pracovat s pracovnym povolenim. Dolezite je, aby vsetci zamestnanci dostali prislusne instrukcie.

Pred vstupom do uzavreteho priestoru, musis prijat nasledovne bezpecnostne opatrenia:

- ✚ Priestor musi byť prazdny. Potrubie musi byť riadne uzatvorene, aby neunikali ziadne plyny a vypary. Na spravne uzatvorenie potrubia sa musia pouzivat potrubne-slepe vložky. Ina moznost je odpojenie potrubia.
- ✚ Pohyblive casti v uzatvorenom priestore musi abyť vyradene z prevadzky. Vypnutie nestaci! Spinace musia byť uzamknute napríklad zapadkou.
- ✚ Uzatvoreny priestor musi byť dobre vetraný (miestnym ventilatorom alebo celkovou ventiaciou).

Pri práci v uzatvorenycj priestoroch su nasledovne body dolezite:

- ✚ Iba ludia, dostacocne vyskoleni, mozou pracovat v uzatvorenom priestore;
- ✚ Pracovat sa moze iba s bezpecnym naradim to znamena odolny voci iskram a s dvojistou izolaciou. Taktiez treba pouzivat bezpecne napatie (max. 50 Volt AC, max. 120 Volt DC). Dvojite izolovanie na naradi je poznamene specialnym symbolom;
- ✚ Pri zvarani a rezani musi byť vzdy pripraveny hasiaci pristroj;
- ✚ Plynové a kyslikové flase mesmu byť nikdy ulozene v uzatvorenom priestore;
- ✚ Je zakazane pracovat sam v uzatvorenom priestore;
- ✚ Vzdy musi byť minimalne jedna osoba mimo uzavreteho priestoru, sledovat a pripadne upozornit na nebezpečenstvo;
- ✚ Tento pracovník musi mat pri sebe dychacie zariadenie a osobne ochrannen pomocky, aby nedostal sam seba pocas zachrannej akcie do nebezpečenstva;
- ✚ V nudzovej situacii musia byť ostatni zamestnanci pripraveni na okamzitu pomoc.



13 Praca s nebezpečnymi latkami

13.1 Vseobecne

Niektore latky, ktore pouzivas pri praci mozu byt nebezpecne pre zdravie alebo poskodzovat zivotne prostredie. Samozrejme tu mame aj znomych "vinnikov" ako azbest, kadmium, benzen a decht. Ale aj cistiace prostriedky mozu byt nebezpecne, napr. laky, tmely, lepidla farby atd.!

13.2 Rizika a opatrenia

Riziko	Typ latky	Opatrenie
Vybuchu, poziaru	Vybusna	Ziadny ohen, nefajcit, praskovy hasiaci pristroj
Vybuchu	Oxidacna	Zabranenie neziaducemu zmiesaniu latok, vyhybat sa narazom a otrasom
Poziaru	(Velmi) slabo horiaca	Ziadny ohen, nefajcit, ochrana ruk, tvare a tela, praskovy hasiaci pristroj
Poziaru	(Velmi) jedovata	Osobna hygiena, ochrana ruk, tvare a tela, nefajcit, praskovy hasiaci pristroj

13.3 Etikety

Nebezpecne latku su oznacovane etiketami, kde je okrem symbolu nebezpecnosti uvedena veta R (isk) alebo S (afety). R-vety udavaju, ze praca s latkou je do urcitej miery nebezpecna. S-vety udavaju ake opatrenia by mali byt prijate. Cislo za R alebo S vetou udava kombinaciu, podla ktorej mozno vyhladat jej obsah:

R 9 Nebezpecenstvo vybuchu po zmiesani s horlavym materialom

R 10 Horlavy

R 11 Slabo horlavy

R 36 Drazdi oci

R 47 Moze vyvolat vrodene vady

S 37 Pouzivajte vhodne ochranné rukavice

S 51 Pouzivajte iba v dobre vetranych priestoroch

S 56 Nevylievat do kanalizacie, ale vratit do zberu odpadov







S 60 Tuto latku/balenie odviazat ako nebezpecny odpad

Ak je látka pouzita v malom množstve nie je k dispozícii balenie, na ktorom su uvedene R-a S-vety. Ale aj tak by si sa mal informovať o nebezpečnostiach a rizikách. Na to mozes pozit chemicku kartu alebo informacie o produkte.






Chemické karty obsahujú správne a aktuálne informácie o látke. Obsah chemickej karty je standartny a skladá sa z chemického vzorca, fyzikálnych vlastnosti, informácie o rizikách, prevencii, hasiacich prostriedkov, prvej pomoci, likvidácii, skladovania, označovania a priestoru pre komentáre.



13.4 Pokyny pre bezpečnu prácu






-  Obal uschovaj. Ak by sa stala nehoda, moze lekar na stitku vidiet ake opatrenia su nevyhnutne;
-  Udrzuj pracovny priestor co najcistejsi a bezpecne odloz zvysky pouzitych latok;
-  Zaisti dobre vetranie miestnosti;
-  Zvaranie, rezanie a brusenie je v blizkosti nebezpečnych latok zakazane;
-  Nepracuj pri vysokych teplotach;
-  Udrzuj flase, flakony a ine nadoby co najviac uzatvorene.

Osobna hygiena:

-  Nejedz, nepi a nefajci v miestnosti, kde pracujes;
-  Drobné rany si okamžite ošetri. Používaj ochranné rukavice proti porezaniu rúk;
-  Vyhní sa kontaktu úst s latkami;
-  Neustále si umývajú ruky mydlom a vodou;
-  Neutieraj si tvár ochrannou rukavicou.

13.5 Azbest

Azbest je suhrnný názov pre rad vláknitých materialov mineralneho opvodu. Azbestové vlákna su take malé, ze su volným okom neviditelne. Mozu byt vdychnute do pluc. Vlákna prenikaju hlboko do pluc a sposobuju azbestozu a rakovinu pluc. Od 1. júla 1993 je profesionalne pouzivanie azbestu zakazane. Ak pracujes v renovácii, moze sa stat ze sa dostanes do kontaktu s azbestom. V stavebnictve je azbest pouzivany na:

-  Duskovy material na fasadach, strechach, podlah, stien, stropov a parapetov;
-  Vetracne sachtý, odsavanie dymu alebo skladka;
-  V striekanej forme ako su ocelove konstrukcie a stropy;
-  Ako povlakova izolacia potrubia a kotlov;
-  V hlavnom potrubí pre vodu, plyn a kanalizacia.

Ak je azbest prítomný v pevnej forme nehrozi žiadne nebezpečenstvo. Akonáhle ides vykonavat demolačne práce alebo odstránovanie, mozu sa uvoľňovať azbestové vlákna, ktore (vdychovaním) môžu viesť k nevyliciteľným chorobám. Azbest sa preto moze odstranovat iba certifikovanymi spoločnosťami na odstránovanie azbestu.

Pozor! Nikdy nedstranuj sam materialy obsahujúce azbest! Ak mas podozrenie, ze material obsahuje azbest musia byt prace okamžite zastavene!

14 Praca s pocitacmi

14.1 Vseobecne

Je Tvoj chrbat dostatočne podložený Tvojou stolickou? Pouzivas správne klávesnicu a mys? Je Tvoj monitor správne nastelovaný? Ak pouzivas pocitac kazdy den, je dôležité polozit si tieto otázky. Nižšie nájdies návod na správne držanie tela a usporiadanie pracovného priestoru.

Nie je zámerom, aby si celý den sedel iba za počítačovým monitorom. Preto su predpisy, podľa ktorých treba mat cez prácu (minimálne po dvoch hodinach) prestavky. Prerušenie si vyplnis inou cinnostou (napr. telefonovanie, stretnutia, kartotéky, atď).



14.2 Nastavenie kancelarskej stolicke a stola

Urob si čas na správne nastavenie stoličku a zariadenia tak, aby bolo preukázane dodržanie požiadaviek na správne držanie tela.

1. Postav sa pred stoličku a posun hornu časť sedadla do jednej roviny s dolnou časťou kolenného jablčka. Stolička je dobre nastelovaná ak sú nohy pri sedení voľne položené na zemi a stehna sú vo vodorovnej polohe. Medzi hornou a spodnou časťou nôh je 90 stupňový uhol.
2. Nastav sedadlo na hĺbku tak, aby medzi kolenami a okrajom sedadla zostala presne šírka na päť.
3. Zakrivenie operadla by mala zodpovedať ohnutiu/zakriveniu dolnej časti chrbta.
4. Nastav opierku tak, aby sa lakťe opierali bez toho aby boli ramená tlačené nahor alebo viseli dolu.
5. Pomocou nastavenia stoličky môžete určiť, či je pracovný stol v správnej výške.
Pre určenie správnej výšky si sadni ako bolo popísané vyššie. Zdvihni predlaktia hore a ramená nechaj dolu. Spodok lakťa určí požadovanú výšku.
6. Máš stol, ktorého výška nie je nastaviteľná, použi opierku alebo podlož nohy stola a uprav stoličku vyššie alebo nižšie.
7. Ak budeš tráviť väčšinu času pracou s klávesnicou, nastav si stol o 2 cm nižšie ako lakťe. Ak musíš veľa písať nastav si stol vo výške laktov.

14.3 Nastavenie obrazovky, klavesnice a mysky

Umiestni monitor pred sebou (odchýlka vľavo alebo vpravo môže byť maximálne 25 stupňov). Vzdialenosť od očí od obrazovky, musí byť minimálne 50 a maximálne 70 cm. Horná časť obrazovky sa nachádza na úrovni očí alebo pár centimetrov pod úrovňou. Polož klávesnicu priamo pred seba, polož pažu na opierku na stoličke alebo na stol. Pri narabaní s mysou používaj celú ruku nie len zapätie.

14.4 Držanie tela





Zariadenie pracoviska a držanie tela sú od seba neoddeliteľné. Môžeš si optimálne nastaviť stoličku, ale ak sedíš vzpriamene nemá to žiadny pozitívny vplyv! Pri správnom držaní tela:

- Sedíš vzpriamene v nevykrutenej polohe a krk, ramená a vrchná časť rúk sú uvoľnené.
- Používaj oporu sedadla, chrbta, rúk a podlahu.
- Uhol tvojho chrbta a stehien je 90 stupňov a viac.
- Nohy sú položené na zemi a kolena ohnuté v 90 stupňovom uhle.
- Zapätia nie sú ohnuté, ale sú predĺžením tvojho predlaktia.

15 Co robiť v prípade nehody?

15.1 Postupy v prípade nehody

Robíme všetko preto aby sa zabránilo nehodám. Napriek tomu, sa nehoda niekedy stane. Je veľmi dôležité aby si vedel, čo treba v takom prípade robiť. V prípade núdze je každá sekunda drahá! Nechaj sa preto na začiatku vyslania informovať:

-  Číslo tiesňového volania v prípade požiaru a havárii;
-  Unikové východy a miesta stretnutia;
-  Rozmiestnenie hasiacich prístrojov;
-  Umiestnenie prvej pomoci, alebo skrinky s potrebami prvej pomoci.

Pozor! Ak nie si informovaný v prvý deň, spytaj sa sám!



15.2 Hlasenie nehody

Nie všetky nehody sú hlasené rovnakým spôsobom. Ak si niekto udrie kladivom po palci, netreba volať sanitku!

Rozlišujeme tri typy nehod:

1. Nehody s vážnymi poraneniami;
2. Nehody bez vážneho poranenia;
3. Takmer nehody (udalosti).

Nehody s vážnymi poraneniami:

Ak je niekto vážne poranený treba to čo najskor nahlásiť. Mnoho spoločností má havarijné telefónne číslo alebo niekoho na poskytnutie prvej pomoci. Na miestach, kde uvedené nie je možné, treba volať tiesnovú linku 112!

V každom prípade musis nahlásiť:

- ✚ Meno a oddelenie;
- ✚ Miesto nehody;
- ✚ Druh zranenia;
- ✚ Počet obetí;
- ✚ Miesto kde má prísť sanitka. Na sanitku treba vždy počkať na určenom mieste.

Ďalšie dôležité pokyny sú:

- ✚ Informuj priameho nadriadeného a nadriadeného obeť;
- ✚ Informuj úrad pre bezpečnosť;
- ✚ Uisti sa, že sa sám nestaneš obeťou. Ak je to potrebné použij osobné ochranné prostriedky;
- ✚ Iba kvalifikované osoby môžu poskytovať prvú pomoc. Vymienka je, iba vtedy ak sa na mieste nenachádza nikto iný;
- ✚ Na mieste nehody sa nesmie nič meniť. Po vážnej nehode nasleduje vyšetrenie zo strany inspektorátu práce a/alebo polície.

Pozor! Zachranne alebo zranenia zmiernujúce opatrenia sa zameriavajú na obmedzenie škod.

Nehody bez vážneho poranenia:

- ✚ Nehoda musí byť hlasená priamemu nadriadenému obeť;
- ✚ Obeť musí byť vždy prepravena k lekárovi spoločnosti. Toto platí aj pre malé poranenia.

Takmer nehody(udalosti):

Treba hlasiť priamemu nadriadenému.

Pozor! Ak si osobne zapojený do (takmer) nehody, treba o tom informovať pracovníka Lugery! Pozri kapitolu 2 tejto príručky.

15.3 Urazové poistenie

Pocas doby, keď si zamestnaný v Lugere, pri cestách z a do práce si poistený proti urazom. Jednou z podmienok je, že doprava z a do práce je po normalnej ceste a primeranom case (dohodnutá pracovná doba).



16 Poziarna ochrana a poziarny alarm

16.1 Prevencia

Si povinny chovat a pracovat opatrne a dodrziavat potrebne pokyny, aby si predisiel poziaru. Ak je napríklad zakazane fajcit musis to striktno dodrziavat!

Pozor! Priblizne 75% vsetkych poziarov je sposobene ludskou chybou, nevedomostou alebo nedbanlivostou!

16.2 Predpisy tykajúce sa požiarného alarmu

Ak uvidis poziar, volaj hned tiesnove cislo 112!, alebo hasicky alarm. Zaisti bezpecnost ludi, ktorí sa nachadzaju v okoli. Pokus sa poziar zahasit hasiacim pristrojom. Prud zameraj vzdy do stredu poziaru. Ak si pouzil hasiaci pristroj, okamzite ho daj vymenit za plny!

Pozor! Vzdy maj na pamati spravny postup. Najskor hlasenie, potom zachrana a nakoniec hasenie!

Nizsie su uvedene niektore predpisy tykajúce sa požiarného alebo plynového alarmu:

- ✚ Pri poplachu okamzite zastav vyrobu/cinnosti;
- ✚ Vypni vsetky stroje a zariadenia, s ktorymi pracujes;
- ✚ Odpoj (pokial je to mozne) plynove a kyslikove bomby, ktore sa nachadzaju v miestnosti;
- ✚ Co najskor opusti ohrozena oblast, po smere vetra;
- ✚ Co najskor sa hlas na mieste stretnutia (takze neprivedies druhych ludi do nebezpecenstva, ze ta budu hladat);
- ✚ Nachadzas sa v aute, tak okamzite vypni motor a opusti auto. Kluc nechaj v zapalovani!
- ✚ Pristupova cesta musi byt volna (policia, hasici, sanitka);
- ✚ Po poplasnom signale nevstupuj do nebezpecneho priestoru ('plot clear' signal)

17 Firemne auto

Ak si dostal firemne auto na cestu z a do prace a podpisal formular o prijati auta platia pre teba nasledovne pravidla:

- ✚ Kontroluj pravidelne lekarnicku a hasiaci pristroj a taktiez aj kladivko na okna;
- ✚ Tvojou starostou je dobry technicky stav vozidla a hlasenie poruch;
- ✚ Vozidlo musi byt zvnutra aj zvonka ciste;
- ✚ Vozidlo moze byt pouzivane iba na cestu z a do prace. Ak sa auto pouziva na sukromne ucely, bude odpocitana ciastka z hrubej mzdy;
- ✚ Pokuty su strhavane z cistej mzdy v nasledujucom mesiaci. V Holandsku sa nachadza mnoho mobilnych a pevných meracov rychlosti a pokuty chodia o mesiac neskor.

18 Ubytovanie

Ak je ubytovanie zabezpecene Lugerou alebo klientom maj na pamati nasledovne (domove predpisy si podpisal):

- ✚ Spolu s kolegami si vytvorte plan upratovania, udrzuj dom vonku aj vnutri v cistote;
- ✚ O zahradu sa treba starat;
- ✚ Okna treba pravidelne umyvav zvonku aj zvnutra (minimalne 1x za 3 mesiace);
- ✚ Skody a vandalizmus treba hlasit a opravit, pripadne uhradit;
- ✚ Nesmu byt vykonavane ziadne male ci vacsie renovacie;



- ✚ Odpad patri do nadob/kontajnerov na to urcenyh. Tie sa nachadzaju vonku a treba ich prichystat k ceste v den zberu odpadu. Ak mate viac odpadu, ten mozte zaviest na miestnu skaldku;
- ✚ Skontroluj ci sa v dome nachadza dostatočne množstvo hasiacich oristrojov;
- ✚ Informuj sa o unikovych cestach;
- ✚ Pozivanie alkoholu je povolene iba s mierou, a absolutne zakazane 10 hodin pred zacatim prace!;
- ✚ Fajcenie cigariet a marihuany v dome je zakazane!;
- ✚ Domy su pravidelne kontrolovane majitelom a pracovníkom Lugery. Ak nie je dom v poriadku, moze to mat za nasledok pokarhanie a nasledovnu pokutu;
- ✚ Ak nie je mozne upratovanie domu (umyvanie okien, starostlivost o zahradu), moze Lugera na zaklade dohody zabezpecit osobu, ktora sa bude o toto starat. Naklady budu preratane a strhnute obyvatelom domu.