

Gazetka „Bądź bezpieczny”

„Szybko” nigdy nie
jest wystarczająco
bezpieczne
Strona 2

Bezpieczna
praca to wysiłek
zespołowy
Strona 3

Podnośnik koszowy
to nie zabawka
Strona 4

Co robić podczas
prac dźwigowych i
podnoszenia
Strona 5

Niebezpieczny pył
kwarcowy
Strona 6

Veilig
gedrag
werkt elke dag



Chroń się przed
słońcem
Strona 7

Niebezpieczne
spaliny
Strona 8

Bądź czujny na
ryzyko skałeczenia
Strona 9

Obciążenie fizyczne -
strzeż swoich granic
Strona 10

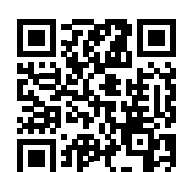
Każdy powinien móc
się wypowiedzieć
Strona 12

25
MARCA

Dołącz do szkoleń!

26 marca Ty i pozostali pracownicy możecie wziąć udział w trzech różnych **bezpłatnych** szkoleniach online.

Zeskanuj kod QR,
aby uzyskać więcej
informacji.



„Szybko, szybko” nigdy nie jest wystarczająco bezpieczne

Rutyna oślepia. Do niebezpiecznych sytuacji często dochodzi, ponieważ nie analizujemy wystarczająco własnego zachowania. „Szybko, szybko” wykonując dane zadanie na stołku lub na chwiejącej się drabinie, sami prosimy się o kłopoty.

„Robota musi być zrobiona”

Kiedy „działamy w dobrym tempie”, czasami pracujemy w sposób niebezpieczny, nawet wbrew rozsądkowi. Poniższe stwierdzenia mogą brzmieć znajomo:

- „Już zacząłem. Nie będę wracał do busa ani do warsztatu po odpowiednie narzędzia”.
- „Robota musi być zrobiona. Stosowanie odpowiednich środków bezpieczeństwa zajmuje za dużo czasu”.
- „Nie będę niczego utrudniał, skoro da się to zrobić łatwiej”.
- „Moi koledzy też tak robią. Jeśli tego nie zrobię, uznają, że przesadzam z tą ostrożnością”.

Ale rozumując w ten sposób, zachęcasz do niebezpiecznych zachowań.



Pamiętaj o bezpieczeństwie pracy

Niebezpieczne zachowania często wynikają z braku świadomości swojego zachowania. Aby pracować bezpiecznie, najpierw zastanów się, co jest do tego potrzebne. Zanim udasz się na miejsce pracy, **przeprowadź aktualną analizę ryzyka (LMRA)**. Poświęć kilka minut na zastanowienie się:

- Na czym polega moje zadanie i co jest mi potrzebne do bezpiecznej pracy?
- Czy podjęte zostały wszystkie niezbędne przygotowania w celu zagwarantowania bezpieczeństwa?
- Czy mam przy sobie wszystkie niezbędne narzędzia i sprzęt?
- Czy mam przy sobie odpowiednie środki ochrony indywidualnej?

Bezpieczeństwo to Twoja odpowiedzialność.

Ale Twój przełożony również powinien Cię w tym wspierać. Wspólnie ustalacie, jak należy pracować w sposób bezpieczny. Zwracaj uwagę kolegom i koleżankom, jeśli „szybko, szybko” robią coś niebezpiecznego. Zaoferuj pomoc, aby robić to bezpiecznie.

Zgłaszaj również sytuacje grożące wypadkiem

Doceniaj bezpieczne zachowania i zgłaszaj sytuacje, kiedy coś prawie poszło nie tak. Takie zgłoszenia są bardzo ważne dla podnoszenia świadomości i zapobiegania faktycznym wypadkom. Uczcie się też od siebie nawzajem, co można poprawić.

Dobre przygotowanie to połowa sukcesu!

- Zapoznaj się z sytuacją i otoczeniem.
- Dowiedz się, co jest potrzebne dla Twojego zadania.
- Określ z wyprzedzeniem, jakie środki pomocnicze i ile osób potrzeba.
- Stwórz lub przeanalizuj inwentaryzację i ocenę ryzyka (RI&E).

Bezpieczna praca to wysiłek zespołowy, nawet jeśli nie znacie swoich języków

W tej gazecie możesz przeczytać o tym, jak Ty i Twoi koledzy i koleżanki możecie bezpiecznie pracować. Ale co, jeśli ktoś ma trudności z przestrzeganiem tych instrukcji, ponieważ nie zna (dobrze) języka? Aby wspólnie stworzyć bezpieczne środowisko pracy, musimy wszystkich w to zaangażować!

Branże, w których działamy, bardzo potrzebują pracowników z innych krajów. Wymaga to pewnego wysiłku ze strony wszystkich nas w miejscu pracy. Jeśli język niderlandzki nie jest Twoim pierwszym językiem lub Twój kolega i koleżanka nie posługuje się nim dobrze lub wcale, komunikacja na temat bezpieczeństwa może być trudna.

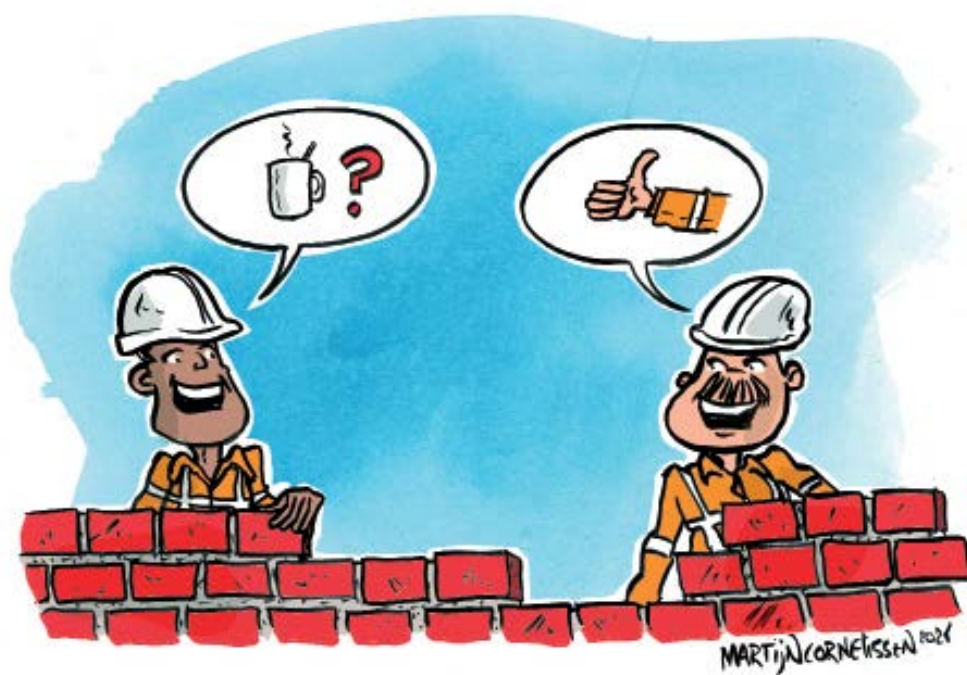
Wskazówki dotyczące bariery językowej

- 1 Zaangażuj osoby obcojęzyczne na początku pracy. Włączaj je do dyskusji i zadawaj pytania, aby upewnić się, że wszystko jest zrozumiałe.
- 2 Posługuj się „językiem” zrozumiałym dla wszystkich. Używaj ikon i gestów, aby szybko komunikować ważne kwestie.
- 3 Wyznacz osobę, która będzie wspierać osoby obcojęzyczne i z którą będą one mogły się kontaktować w razie pytań.
- 4 Sztuczna inteligencja może być przydatnym narzędziem do tłumaczeń. Ale uważaj: nie korzystaj z telefonu w miejscu pracy. Może to rozpraszać uwagę i stwarzać niebezpieczne sytuacje.

Różnice kulturowe

Bariera językowa to nie jedyna przeszkoda w komunikacji. Różnice kulturowe również mogą prowadzić do nieporozumień.

- W niektórych krajach ludzie inaczej podchodzą do hierarchii w miejscu pracy. Może to utrudniać zwrócenie się do kierownika lub starszego kolegi i koleżanki w razie niebezpiecznej sytuacji.
- Istotnym czynnikiem może być również wstyd. Ktoś może się bać zadawać pytania, jeśli nie rozumie instrukcji bezpieczeństwa.
- Standardy bezpieczeństwa obowiązujące tutaj czasami różnią się od tych w jego lub jej kraju ojczystym.



Aby pokonać te różnice, musimy wykazywać wzajemne zrozumienie. Bądźmy otwarci na rozmowę, zadawajmy pytania i oferujmy pomoc w razie potrzeby. Okazujmy zainteresowanie dla czyjegoś pochodzenia. A także dawajmy ludziom poczucie, że sami mogą zadawać pytania. W ten sposób odkrywamy, dlaczego zachowują się w określony sposób i z jakimi wyzwaniami mogą się mierzyć.

Zaangażuj wszystkich w bezpieczną pracę

Możesz mieć wrażenie, że wybijasz się z rytmu pracy, kiedy musisz zadawać pytania lub udzielać dodatkowych wyjaśnień. Jednak bezpieczne środowisko pracy powstaje tylko wtedy, kiedy wszyscy są zaangażowani.

Weź więc odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i za bezpieczeństwo innych.



Podnośnik koszowy to nie zabawka

Coraz częściej używamy podnośników koszowych do pracy na wysokości. Jednak korzystanie z tych urządzeń wiąże się także z pewnymi zagrożeniami. W związku z tym trzeba być dobrze przygotowanym przed wejściem na platformę roboczą. Pamiętaj, że każdy podnośnik koszowy jest inny - nie podejmuj ryzyka i przestrzegaj zasad!

Z użyciem podnośników koszowych wiąże się wiele zagrożeń, a także jest wiele czynników, które mają na to wpływ:

Zagrożenia	Czynniki mające wpływ
Potrącenia	➤ Brak odgrodzeń
Zmiażdżenie	➤ Nieprawidłowe użytkowanie
Zagrożenie upadkiem	➤ Warunki pogodowe
Zagrożenie przewróceniem się	➤ Nierówny lub błotnisty

Podczas pracy z użyciem podnośników koszowych czasem coś może pójść nie tak.

A Kiedy coś jest nie tak?

- 1A. Podnośnik koszowy na miejscu reaguje i porusza się inaczej niż podnośnik koszowy, na którym odbywało się szkolenie.
- 2A. Podnośnik koszowy służy do podnoszenia i przenoszenia materiałów (budowlanych).
- 3A. Podnośnik koszowy jest wykorzystywany, aby umożliwiać wysiadanie ludzi na wysokości.
- 4A. Podnośnik koszowy jest wyposażony w dodatkowe, samodzielnie zmontowane konstrukcje, takie jak osłona przeciwdeszczowa.

B Jakie są tego powody?

- 1B. Wyróżnia się wiele rodzajów podnośników. Choć mogą wyglądać podobnie, każdy podnośnik działa inaczej. Nie podejmuj ryzyka i postępuj zgodnie z instrukcją obsługi konkretnego podnośnika koszowego.
- 2B. Zabrania się wykorzystywania podnośnika koszowego jako sprzętu dźwigowego lub podnoszącego.
- 3B. Wchodzenie i schodzenie z platformy roboczej na wysokości jest zabronione.
- 4B. Do platformy roboczej nie wolno mocować żadnych konstrukcji.

Zawsze należy zacząć od inwentaryzacji i oceny ryzyka oraz podejmować odpowiednie środki bezpieczeństwa.

- Najpierw zapoznaj się z instrukcją i/lub podręcznikiem obsługi.
- Instrukcje producenta/ wynajmującego są zawsze najważniejsze.
- Zidentyfikuj zagrożenia występujące w otoczeniu. Bierz pod uwagę nierówny lub błotnisty teren, wystające elementy budynku itp.
- Odgrodź obszar roboczy wokół i pod podnośnikiem koszowym.
- Zadbaj o to, aby ktoś na ziemi mógł udzielić Ci pomocy.

ZNASZ ZAGROŻENIA PODCZAS PRACY NA PODNOŚNIKACH?

SPOTKANIE NA SZCZYCIE



Pamiętaj o tym, jak postępować podczas prac dźwigowych i wymagających podnoszenia

Dźwiganie i podnoszenie to zadania wymagające szczególnej uwagi w miejscu pracy. Rigger lub hakowy - osoba zabezpieczająca ładunek - odgrywa w tym ważną rolę. Dotyczy to również operatora dźwigu i wszystkich innych osób w miejscu pracy. Upewnij się, że wszyscy zawsze zachowują bezpieczną odległość od dźwigu lub maszyny. Nie stawaj ani nie przechodź pod podnoszonym ładunkiem.

Osoba, która mocuje ładunek, jest odpowiedzialna, wraz z operatorem, za bezpieczne przemieszczenie ładunku z punktu A do punktu B. Wykracza to poza zapewnienie prawidłowego zamocowania ładunku. Rutynowe wykonywanie poszczególnych zadań w myśl hasła „robię to od lat”, to prośenie się o wypadki.

Dobre przygotowanie jest kluczowe. Prace dźwigowe i podnoszenie zawsze zaczyna się od planu. Dokładnie przemyśl:

- Ustawienie
- Podłoże
- Urządzenia podnoszące/ dźwigowe
- Odgrodzenie

Coraz więcej prefabrykatów

Coraz częściej komponenty są dostarczane w postaci prefabrykatów lub w formie całych partii. Są one także coraz większe. Te prefabrykowane elementy należy również podnosić w bezpieczny sposób. Podczas przemieszczania elementy te nigdy nie mogą się poluzować, na przykład w wyniku uderzenia albo nieoczekiwanych ruchów. Upewnij się, że punkty podnoszenia są znane z wyprzedzeniem.

Udokumentowane kwalifikacje

W zakresie obsługi dźwigu mają zastosowanie wymagania dotyczące wyszkolenia. Mimo że surowe wymagania dotyczące wyszkolenia nie dotyczą dźwigów „poniżej 10 ton/metr”, nie oznacza to, że każdy może je obsługiwać. Również w przypadku tych mniejszych dźwigów operator musi posiadać odpowiednie kompetencje i taki sam poziom wiedzy, jak przeszkolony operator.

Podnoszenie to nie prace dźwigowe

- Nie wolno wykonywać prac dźwigowych przy użyciu maszyny przeznaczonej do podnoszenia. Można skorzystać z wynajmowanych lub udostępnionych sprzętów pomocniczych, które umożliwiają używanie urządzenia podnoszącego jako dźwigu lub podnośnika. W takim przypadku należy obowiązkowo zlecić inspekcję takiego zestawu jako urządzenia dźwigowego lub podnośnika.
- Załadunek i rozładunek ładunku często odbywa się za pomocą ładowarki teleskopowej, wózka widłowego lub podnośnika widłowego. Ładunek musi być odpowiednio zabezpieczony, aby nie dochodziło do jego przesuwania lub aby nie mógł spaść z wideł.
- Nawet podczas podnoszenia operator musi mieć dobrą widoczność otoczenia, a podłoże powinno być stabilne.



Nigdy nie rób tych rzeczy:

- Podnoszenie ładunków bez odpowiedniego przeszkolenia i instrukcji.
- Praca bez odgrodzenia wokół dźwigu i toru ruchu ładunku.
- Dodatkowy załadunek do ładunku już podwieszonego na dźwigu.
- Wchodzenie na lub do ładunku przemieszczanego przez dźwig na wysokości (np. kontener).

Niebezpieczeństwo związane z pyłem kwarcowym: lepiej zapobiegać niż zabezpieczać

Wiercenie, piłowanie, frezowanie. Pył kwarcowy uwalnia się natychmiast po rozpoczęciu pracy z użyciem narzędzi w określonych rodzajach kamienia, a także w betonie lub kompozytach. Wdychanie tego pyłu powoduje uszkodzenie płuc.

Zawartość kwarcu różni się w zależności od rodzaju kamienia, ale we wszystkich przypadkach chmura cząstek pyłu kwarcowego jest ogromnie szkodliwa. Oprócz tego, nawet najmniejsze, niewidoczne cząstki pyłu są najbardziej niebezpieczne. Wnikają one głęboko do płuc.

Pył kwarcowy w płucach powoduje:

- podrażnienie dróg oddechowych
- kaszel
- uczucie ucisku i duszności
- w niektórych przypadkach - raka płuc

Lepiej zapobiegać niż zabezpieczać

Aby uniknąć zagrożeń związanych z pyłem kwarcowym, należy ograniczać do minimum wiercenie, piłowanie lub frezowanie materiałów zawierających kwarc.

Czy wiercenie, piłowanie lub frezowanie na miejscu jest naprawdę konieczne? Jeśli tak, należy podjąć co najmniej następujące środki.

1 Zapobieganie

- Planuj prace i materiały budowlane w taki sposób, aby wiercenie, piłowanie i frezowanie nie były konieczne.
- W miarę możliwości wybieraj materiały o niskiej zawartości kwarcu.
- W miarę możliwości wybieraj metodę obróbki, która uwalnia jak najmniej pyłu kwarcowego (na przykład cięcie bloków zamiast piłowania).

Rozmawiaj o tym i dziel się doświadczeniami

Omawiaj zagrożenia i ucz się od innych, które środki zapobiegawcze są najskuteczniejsze. Wymiana doświadczeń jest kluczowa. Większy dialog i otwartość gwarantują, że możemy lepiej chronić siebie nawzajem.



2

Zabezpieczanie

- Używaj narzędzi z dobrym systemem odpylania (więcej informacji na stronie stofvrijwerken.tno.nl)
- Korzystaj z dopływu wody, aby zapobiegać pyleniu.
- Zadbaj o wentylację; częsta wymiana powietrza jest bardzo ważna, jeśli mimo wszystko dochodzi do uwalniania pyłu.
- Odpowiednie kaptury przeciwpylowe i maski to ostateczność, aby zapobiegać wdychaniu, ale nie zastępują one innych środków!

Zabezpieczenia stosuj również, jeśli wiercisz tylko kilka otworów lub piłujesz niewielką ilość materiału!



Zapoznaj się również ze szkoleniem, które stworzono specjalnie na Dzień Świadomości Bezpieczeństwa 2026.

Chroń się przed słońcem: unikaj, zakrywaj, smaruj

Wszyscy wiemy, że zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe. Ale czy wiesz dokładnie, jakie ryzyko niesie to ze sobą i jak temu zapobiegać? Osoby pracujące na świeżym powietrzu mają trzykrotnie wyższe ryzyko zachorowania na raka skóry. Dlatego ważne jest, aby zawsze zachowywać środki ostrożności.

1

Unikaj

Ta forma ochrony polega przede wszystkim na szukaniu cienia. Jak to zrobić, jeśli musisz pracować na zewnątrz, w słońcu?

- Mądrze planuj swoją pracę. Zaczynaj pracę w cieniu i planuj ją zgodnie z ruchem słońca.
- W Twoim miejscu pracy nie ma cienia? Stwórz własny cień, na przykład za pomocą żagla przeciwsłonecznego lub namiotu.

Oczywiście pamiętaj o bezpieczeństwie.

2

Zakrywaj

Po zastosowaniu jak największej ilości środków związanych z unikaniem, warto rozważyć również odzież odporną na promieniowanie UV, która zapewni jak najlepszą ochronę.

- Zakryj ramiona i nogi w jak największym stopniu – najlepiej długimi spodniami i koszulą z długimi rękawami. Noś lekkie ubrania, aby zapobiec przegrzaniu.
- Nie noś białych T-shirtów. Ten kolor zapewnia słabszą ochronę przed promieniowaniem UV, zwłaszcza kiedy jest mokry.
- Uszy i szyja to obszary najbardziej narażone na promieniowanie UV. Dlatego, chroniąc głowę, noś nie tylko czapkę lub kask, ale także osłonę na kark.

Promieniowanie UV jest główną przyczyną zaćmy i innych chorób oczu. Nie zapomnij więc o okularach przeciwsłonecznych, aby chronić oczy.

3

Smaruj

Nakładaj dużą ilość kremu z filtrem na odsłonięte obszary ciała.

- Sprawdź prognozę siły promieniowania słonecznego publikowaną przez KNMI. Od siły o wartości 3 w górę ważne jest, aby nakładać dużo kremu z filtrem! Używaj co najmniej filtra SPF 30.
- Zazwyczaj krem z filtrem nakłada się co 2 godziny. Jeśli mocno się pocisz w pracy, musisz go nakładać częściej!
- Wiele osób stosuje zbyt cienką warstwę. Grubsza warstwa kremu z filtrem zapewnia lepszą ochronę.



Błędne przekonania

„Muszę nakładać krem z filtrem tylko w bardzo słoneczne dni”.

Ryzyko uszkodzenia skóry jest częstsze, niż myślisz. Od siły promieniowania o wartości 3 w górę musisz się dobrze chronić. Zasada „unikaj, zakrywaj, smaruj” obowiązuje również w pochmurne lub chłodne letnie dni.

„Dopóki się nie poparzę, nie jestem narażony na żadne ryzyko”.

Przebywając na słońcu, zawsze jesteś narażony na promieniowanie UV. Jeśli dużo pracujesz na zewnątrz i nie podejmiesz wystarczających środków ostrożności, narażasz się na poważne, długotrwałe problemy. Dzieje się to szybciej w przypadku poparzenia, ale nawet bez tego narażenie jest szkodliwe.

Zauważasz podejrzaną plamkę na ciele? Skontaktuj się z lekarzem, aby ją niezwłocznie zbadał. Zajmując się tym na czas, często można zapobiec poważnym konsekwencjom.

Niebezpieczeństwo związane ze spalinami czai się wszędzie

Spaliny z silników wysokoprężnych, czyli emisje z silników Diesla (DME), to prawdziwy cichy zabójca. Emisje te są nie tylko szkodliwe dla naszych płuc, ale nawet rakotwórcze. Właśnie dlatego musimy minimalizować narażenie na DME. Czasami wymaga to podejmowania radykalnych kroków.

Z DME mamy do czynienia podczas wielu prac. Wiele pojazdów i maszyn wciąż posiada silniki Diesla. Na szczęście są one dziś trochę czystsze niż kiedyś, a tam, gdzie to możliwe, zamieniamy maszyny na wersje elektryczne. Mimo to zagrożenia dla zdrowia wciąż występują.

- Sprzęt budowlany ma długi okres używalności. Wiele pracowników nadal pracuje z użyciem lub w towarzystwie starszych maszyn i pojazdów, które emitują szkodliwe substancje.
- DME emitują jednak nie tylko nasze własne maszyny. Jeśli na przykład pracujesz przy drodze, automatycznie jesteś narażony na wdychanie spalin i innych substancji.

Ogranicz ryzyko

Najchętniej stworzylibyśmy środowisko wolne od emisji z silników Diesla. Jednak narażeniu nie zawsze można zapobiec. Jeśli na przykład pracujesz przy autostradzie lub jeśli na placu budowy potrzebne jest użycie agregatów. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby minimalizować to ryzyko w jak największym stopniu.

Porozmawiaj również ze swoim pracodawcą o tym, jak zapewnić możliwie największe bezpieczeństwo w miejscu pracy.

- Poproś o szkolenie na temat sposobów ograniczania zagrożeń związanych z DME.
- Zauważasz lub bierzesz udział w niebezpiecznej sytuacji? Zawsze zgłaszaj to swojemu przełożonemu.

Poziom narażenia z zewnątrz jest bardzo wysoki? Zgłoś to swojemu przełożonemu. Porozmawia on na ten temat ze zleceniodawcą. Zamknięcie ruchliwej drogi to drastyczny środek, ale bezpieczeństwo i zdrowie są zawsze najważniejsze.

Co możesz zrobić?

- Zapytaj o możliwość zastosowania czystszej maszyny.
- Zawsze wyłączaj silnik Diesla, kiedy nie jest (już) potrzebny.
- Podczas pracy zachowuj jak największą odległość od pojazdów i maszyn z silnikiem Diesla.
- Pojazd z silnikiem Diesla? Przeanalizuj swój styl jazdy: przyspieszaj i ruszaj płynnie.



Bądź czujny na ryzyko skaleczenia

Skaleczenie to jeden z najczęstszych urazów w branżach, w których działamy. Przecięcia ścięgien i nerwów lub nieprzyjemne infekcje niestety zdarzają się częściej, niż myślisz.

Niebezpieczeństwo kryje się w sposobie, w jaki obchodzimy się z ostrymi narzędziami. Codzienne czynności wykonywane z użyciem noży, szlifierek kątowych, pił i innych elektronarzędzi sprawiają, że jesteśmy mniej świadomi ryzyka. Stajemy się również tak przyzwyczajeni do pracy ze szkłem, ostrymi panelami lub płytkami ceramicznymi, że prawie o tym nie myślimy.

Świadomość ryzyka związanego z ostrymi narzędziami i materiałami jest kluczowa

1 Krok 1 | Świadomość

Kiedy pracujesz z użyciem ostrych narzędzi lub materiałów, zawsze zastanów się, jak robić to bezpiecznie. Zadawaj pytania, dokładnie czytaj instrukcje i odpowiednio się zabezpieczaj.

5 Krok 5 | Planowanie i organizacja

Starannie planuj swoją pracę. Nieoczekiwana i nieplanowana praca z użyciem ostrych materiałów i narzędzi stwarza największe ryzyko. Dbaj o porządek w miejscu pracy, pracuj starannie i przestrzegaj ustalonych metod pracy.

2 Krok 2 | Szkolenie i instruktaż

Dobre szkolenie pomaga w ostrożnym postępowaniu z ostrymi narzędziami i materiałami. Dostępnych jest wiele szkoleń na ten temat. Zapytaj więc swojego przełożonego, czy możesz z nich skorzystać. Producenci często udostępniają również instrukcje dotyczące swoich produktów.

6 Krok 6 | Środki ochrony indywidualnej

Stosuj odpowiednie środki ochrony indywidualnej (ŚOI). Często obejmuje to odpowiednie rękawice ochronne odporne na przecięcia, a w przypadku niektórych prac również ochraniacze przedramion.

3 Krok 3 | Bezpieczne narzędzia

Jakie narzędzie jest najbezpieczniejsze dla danej pracy? Rozważ na przykład szlifiereki kątowe wolnoobrotowe, specjalne noże bezpieczne lub piły z zabezpieczeniem przed odrzutem. Specjalistyczne narzędzia, takie jak platforma wisząca elewacyjna do podnoszenia elementów o gładkiej powierzchni, również mogą zwiększyć bezpieczeństwo pracy.

4 Krok 4 | Bezpieczne miejsce pracy

W wielu sytuacjach lokalizacja i miejsce pracy determinują ryzyko. W miarę możliwości unikaj doraźnych prac z użyciem ostrych narzędzi. Zawsze sprawdź najpierw, czy możesz wykonać dane zadanie z użyciem prefabrykatów lub w kontrolowanych warunkach.



Obciążenie fizyczne jest częścią naszej pracy, ale pamiętaj o swoich granicach

Obciążenie fizyczne jest częścią naszej pracy. To nic złego, ale oczywiście należy unikać nadmiernego obciążenia. Jak to robić? Co właściwie rozumiemy pod pojęciem „obciążenie fizyczne”?

Z obciążeniem fizycznym od razu kojarzy się praca wymagająca wysiłku fizycznego. Podnoszenie, pchanie i ciągnięcie to oczywiste przykłady. Jednak również niektóre pozycje podczas pracy obciążają ciało. Weźmy na przykład pracę powyżej wysokości ramion lub klęczenie. Wykonywanie tej samej, wymagającej fizycznie pracy przez długi czas lub przyjmowanie złej pozycji ciała również jest szkodliwe. Środowisko pracy również odgrywa w tym rolę. Praca na nierównym terenie lub w bardzo zimnych lub gorących warunkach także ma wpływ na organizm.

Wytrzymałość na obciążenie

Obciążenie fizyczne nie musi być złe z samego założenia, ale nadmierne obciążenie już tak. Wytrzymałość na obciążenie również odgrywa tutaj ważną rolę. Czynniki takie jak zmęczenie, stres i wiek częściowo decydują o tym, jakie obciążenie podczas pracy jesteś w stanie wytrzymać.

LEPIEJ NIE TRAKTOWAĆ
TEGO LEKKO....
...CIĘŻKO O WIĘKSZY SZACUNEK
DO PREFABRYKOTÓW



Strategia higieny pracy

Znasz już strategię higieny pracy? To kolejność, w jakiej należy podejmować określone środki, aby pracować bezpiecznie. Stosuj tę strategię również w celu zmniejszenia obciążenia fizycznego.

1 Środki podstawowe

Czy możesz całkowicie wyeliminować pracę wymagającą wysiłku fizycznego?

Na przykład poprzez:

- Stosowanie materiałów prefabrykowanych
- Używanie lżejszych materiałów
- Dostarczanie ciężkich materiałów na wysokość, aby nie trzeba było ich przenosić samodzielnie
- Używanie maszyn do wykonywania prac, takich jak układanie nawierzchni lub roboty wyburzeniowe

2 Środki techniczne i organizacyjne

Czy istnieją narzędzia lub metody pracy, które sprawią, że moja praca będzie mniej męcząca?

Czy możemy na przykład...

- Używać sprzętów do podnoszenia
- Dostosować wysokość roboczą
- Zamieniać się zadaniami z kolegami, aby nie wykonywać tej samej (ciężkiej) pracy przez długi czas

3 Środki indywidualne

Środki indywidualne to środki, które chronią tylko Ciebie. Przykładem takich środków są na przykład egzoszkielety.

4 ŚOI

Dopiero po wykonaniu kroków 1, 2 i 3 należy rozważyć zastosowanie ŚOI.

Chodzi tutaj o:

- Solidne buty z dobrze wyprofilowaną podeszwą
- Ochraniacze na kolana

Nie bój się używać sprzętów pomocniczych

Na szczęście dostępnych jest wiele sprzętów pomocniczych i metod pracy, które pozwalają zmniejszyć obciążenie fizyczne. Służą one do tego, aby pomagać wszystkim pracować bezpiecznie i zdrowiej. Nie myśl więc, że możesz sobie bez nich radzić; wykorzystuj dostępne środki!

Rozmawiaj o tym

Bezpieczna i odpowiedzialna praca zaczyna się od dobrego przygotowania. W przypadku niektórych z wymienionych środków jesteś zależny od swojego pracodawcy lub zleceniodawcy. Ale to również od Ciebie zależy, czy obciążenie fizyczne nie będzie dla Ciebie zbyt duże. Uważasz, że Twoja praca wymaga zastosowania dodatkowych środków? Porozmawiaj z przełożonym o dostępnych możliwościach.



Zapoznaj się również ze szkoleniem, które stworzono specjalnie na Dzień Świadomości Bezpieczeństwa 2026.



Każdy powinien móc i mieć odwagę zabrać głos

Bezpieczeństwo społeczne i psychologiczne. Być może słyszałeś już kiedyś te terminy. Ale co dokładnie przez nie rozumiemy? I jak zapobiegać temu, żeby miejsce pracy nie było niebezpieczne pod względem społecznym?

Bezpieczeństwo społeczne dotyczy ochrony przed zagrożeniami ze strony innych osób w środowisku społecznym. W tym przypadku chodzi o środowisko pracy. Przykładami takich zagrożeń są mobbing, dyskryminacja, molestowanie seksualne, agresja i przemoc.

Bezpieczeństwo psychologiczne dotyczy pozytywnej atmosfery w organizacji lub zespole. Czy wszyscy mogą się swobodnie wypowiedzieć - bez obawy przed konsekwencjami? Jest to bowiem niezbędne dla lepszej współpracy.

Bezpieczeństwo społeczne i psychologiczne w Twoim zespole

Zastanów się, czy rozpoznajesz siebie w którejś z tych sytuacji?

- 1 Zauważasz lub doświadczasz niebezpiecznej sytuacji. Nie jesteś pewien, czy zabrać głos, ponieważ boisz się, że ludzie pomyślą, że dramatyzujesz lub robisz problemy.
- 2 Ktoś zwraca Ci uwagę na niebezpieczną sytuację. Myślisz: „nie wtrącaj się” albo „przecież wiem, co robię”.

Są to więc dwie różne rzeczy, ale są one ze sobą powiązane.

Brzmi znajomo? W takim przypadku pozytywna atmosfera w waszym zespole może nie być jeszcze taka, jakiej byście oczekiwali. Nieświadomie zwiększa to również ryzyko niebezpiecznych sytuacji społecznych. Każdy w zespole powinien móc i mieć odwagę zabrać głos. Dlatego



Zatrzymaj się, pomyśl, działaj

Skorzystaj z metody „Zatrzymaj się, Pomyśl, Działaj”.

Zatrzymaj się: Nie reaguj od razu, powstrzymaj się od pierwszej oceny. Policz do 10.

Pomyśl: Zastanów się nad konsekwencjami tej oceny. Może ona spowodować, że ludzie będą bać się wypowiedzieć. To z kolei może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji społecznych. Zamiast tego zastanów się, jakie pytania możesz zadać drugiej osobie, aby pozytywnie rozwiązać sytuację.

Działaj: Zadawaj pytania i angażuj się w rozmowę.

Jak najlepiej rozwiązać daną sytuację?

- 1 Boisz się konsekwencji wypowiedzenia się w niebezpiecznej sytuacji? Porozmawiaj ze swoim przełożonym. Omówcie wspólnie, jak możecie sobie z tym poradzić jako zespół.
- 2 Nie zgadzasz się z kimś, kto zwraca Ci uwagę? W takim razie: Zatrzymaj się, Pomyśl, Działaj.



Więcej informacji? Zapoznaj się także ze szkoleniem „Bezpieczeństwo społeczne i psychologiczne”!