

# Gazetka „Bądź bezpieczny”



Aannemersfederatie  
Nederland  
Bouw & Infra

Jesteś w  
niebezpieczeństwie,  
kiedy znajdujesz  
się na pierwszej linii  
zagrożenia *Strona 2*

Rozpoznawanie  
azbestu i myślenie  
o swoim otoczeniu

*Strona 3*

Cisi zabójcy w miejscu  
pracy

*Strona 4*

Bezpieczna praca  
z elektrycznością

*Strona 5*



Sprzątanie zapobiega  
wypadkom

*Strona 6*

Drabiny, stopnie  
i rusztowania  
mobilne

*Strona 7*

Radzenie sobie  
z agresją

*Strona 8*

Stan bezpieczeństwa  
ulega zmianom

*Strona 9*

Od zwracania uwagi  
do rozmowy

*Strona 10*

**26**  
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.



# Jesteś w niebezpieczeństwie, kiedy znajdujesz się na pierwszej linii zagrożenia

W pracy wciąż zdarzają się potrącenia przez pojazdy. Niekiedy nawet ze skutkiem śmiertelnym. Pracodawca musi zorganizować miejsce pracy w taki sposób, aby maszyny i pojazdy znajdowały się i jeździły w jak najmniejszym stopniu w pobliżu ludzi. Nie zawsze jednak jest to możliwe. Jako pracownik masz również pewne związane z tym obowiązki. W związku z tym **zawsze przestrzegaj następujących zaleceń!**

## Trzymaj się z dala od pierwszej linii zagrożenia

Znasz termin „pierwsza linia zagrożenia”? Mamy na myśli obszar, w którym mogą występować siły, które mogą spowodować obrażenia ciała. Mogą to być również ruchome części, spadające przedmioty lub obiekty, które mogą ulec wystrzeleniu w powietrzu. Strefa, w której porusza się pojazd, jest jednak również pierwszą linią zagrożenia. W miarę możliwości trzymaj się więc z daleka od takich miejsc.

Jeśli naprawdę nie ma innej możliwości i musisz zbliżyć się do pojazdu, postępuj **zgodnie z tymi trzema wskazówkami:**

1

Nawiąż kontakt wzrokowy z kierowcą lub operatorem. Stosuj zasadę **„Jeśli mnie widzisz, ja widzę ciebie”.**

2

**Nigdy** nie zakładaj, że kierowca lub operator Cię widzi.

3

Zawsze upewnij się, **że jesteś wyraźnie widoczny;** noś odzież odblaskową.

## Unikaj rozkojarzenia

Rozkojarzenie jest poważnym zagrożeniem na pierwszej linii zagrożenia. Korzystanie z telefonów komórkowych, ale także na przykład słuchawek oznacza, że nie jesteś w pełni świadomy tego, co dzieje się w otoczeniu. Dlatego schowaj je do kieszeni, jeśli musisz wejść na pierwszą linię zagrożenia.

„pierwsza linia zagrożenia”



**Dlaczego te wskazówki są tak ważne?**

**Oglądaj film**

„Trudne lekcje z praktyki”.



Aby zmniejszyć ryzyko kolizji, zawsze postępuj zgodnie ze **Stopniowym planem ograniczania ryzyka kolizji.**



## Azbest: czy wiesz, kiedy jesteś narażony na ryzyko?

Czy wiesz, że w Holandii jest około 3500 produktów i materiałów zawierających azbest? Często się z tym spotykamy - szczególnie w naszej branży. Ponieważ jednak włókna azbestowe nie są widoczne gołym okiem, nie zawsze łatwo je rozpoznać. Skąd wiesz, czy masz do czynienia z ryzykiem narażenia na azbest w pracy?

### Wiedza i rozpoznawanie zagrożenia azbestem

Materiały zawierające azbest nie stanowią bezpośredniego zagrożenia. Jeśli jednak poddajesz takie materiały obróbce - na przykład poprzez wiercenie, frezowanie lub piłowanie - jesteś narażony na szkodliwe działanie włókien azbestu. Negatywne konsekwencje dla zdrowia są zauważalne dopiero po latach. W rezultacie często nie doceniamy tego zagrożenia. Mimo to bardzo ważne jest, aby w jak największym stopniu wykluczyć ryzyko!

**Jeśli nie masz pewności, czy dana sytuacja jest bezpieczna,**

**1**

**natychmiast przerwij** wykonywane prace. Nie czuj się winny z tego powodu, ponieważ zdrowie i bezpieczeństwo Twoje i innych pracowników zawsze jest najważniejsze!

**2**

Skonsultuj się ze swoim kierownikiem i zapytaj, czy przeprowadzono **inwentaryzację pod kątem obecności azbestu**.

### Kurs rozpoznawania azbestu

Jeśli Twoja praca wiąże się z możliwością kontaktu z azbestem, dobrze jest wiedzieć, jakie zastosowania azbestu są powszechne w Twojej branży i jak je rozpoznawać. W tym celu możesz wziąć udział w kursie rozpoznawania azbestu. Zapytaj swojego pracodawcę o możliwości odbycia takiego kursu w Twojej dziedzinie specjalizacji.

## Też myślisz o swoim otoczeniu?

Dużo piszemy tutaj o tym, jak dbać o bezpieczeństwo i zdrowie zarówno swoje, jak i innych pracowników. Kiedy jednak jesteś w pracy, musisz również dbać o swoje otoczenie. Zdajesz sobie sprawę z zagrożeń dla zdrowia i bezpieczeństwa, na jakie mogą być narażeni mieszkańcy, sąsiedzi i przechodnie w związku z Twoją pracą?

### Kilka przykładów:

**1**

Bramy wejściowe lub inne wejścia, które są otwarte lub pozostawione bez nadzoru. Bawiące się dzieci mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, że wchodzenie na plac budowy jest niebezpieczne.

**2**

Jeśli nie posprzątasz odpowiednio swojego miejsca pracy, zanieczyszczasz otoczenie. Wiatr przenosi odpady i materiały, ale także niebezpieczne substancje.

**3**

Place budowy stają się coraz bardziej kompaktowe, co oznacza, że niektóre prace, takie jak podnoszenie, wykraczają poza ogrodzenia placu budowy. W przypadku braku barier lub kontrolerów ruchu osoby postronne są narażone na ryzyko.

### Twoja wiedza robi różnicę

- Ty jesteś przeszkolony i poinstruowany, aby wykonywać swoją pracę w bezpieczny sposób, ale przechodnie nie. Coś, co jest wiadome dla Ciebie, może nie być oczywiste dla nich.
- Postaw się na ich miejscu. Ludzie rozumieją, że Twoja praca powoduje hałas i inne uciążliwości, ale staraj się ograniczyć to w miarę możliwości.
- Jeśli jacyś pracownicy nie mówią po niderlandzku, upewnij się, że oni również otrzymują wszystkie instrukcje i dokładnie zastanów się nad ich otoczeniem.

**4**

Cokolwiek, co spada z dachu lub rusztowania, może spowodować poważne obrażenia u przechodniów. Właśnie dlatego warto zadbać również o odpowiednie bariery i zabezpieczenia na wysokościach.

# Cisi zabójcy w miejscu pracy

## Czy wiesz, że...

- Kwarc i DEE (emisje z silników Diesla) to dwa największe patogeny w miejscu pracy?
- Czy wciąż można zachorować z tego powodu po kilkudziesięciu latach?

## Kwarc

Wiele materiałów, z którymi pracujesz, zawiera kwarc. Istnieje wiele procesów, podczas których uwalnia się ta substancja. Chodzi tu np. o:

- Cięcie lub wiercenie w kamieniu, betonie i cemencie
- Frezowanie rowków
- Prace przy panelach kuchennych i łazienkowych
- Zamiatanie lub czyszczenie z użyciem sprężonego powietrza po pracy (zamiast natychmiastowego użycia odkurzacza budowlanego)

Zagrożenia występują jednak nawet w miejscu pracy, w którym inni wykonują tego typu prace!



Widoczna **chmura pyłu** składa się z tzw. pyłu grubego. Uwalnia się jednak więcej pyłu niż tylko ten, który możesz zobaczyć!



Jeśli widzisz taką chmurę, ilość niewidocznego pyłu **jest trzy razy większa**. **To drobny pył**, który jest znacznie bardziej szkodliwy niż ten widoczny.

## Środki ochronne u źródła działają lepiej niż środki ochrony indywidualnej

Pewnie myślisz, że maska przeciwpyłowa zapewnia wystarczającą ochronę. Mimo wszystko zawsze najlepiej jest od razu usuwać pył za pomocą odpylacza (zamontowanego przy narzędziu). W ten sposób eliminujesz zagrożenie u źródła. Wiąże się to z wieloma korzyściami:

- Same maski przeciwpyłowe nie zapewniają wystarczającej ochrony. Znacznie lepiej jest, jeśli pył w ogóle nie dostaje się do powietrza.
- Chronisz wtedy również inne osoby w miejscu pracy przed szkodliwymi substancjami. Pył (niewidoczny) może utrzymywać się w powietrzu przez długi czas, szczególnie w budynku.
- Bonus: Jest to również bardzo praktyczne! Jeśli uwolni się możliwie najmniej pyłu, będziesz musiał mniej sprzątać później.

## DEE (emisje z silników Diesla)

Wiele pojazdów i maszyn wciąż jest wyposażonych w silnik Diesla. Na szczęście dzisiejsze silniki tego typu są o wiele czystsze niż kiedyś. Mimo wszystko zagrożenia dla zdrowia wciąż istnieją! Być może Twój sprzęt jest wymieniany etapami. Nadal możesz pracować z użyciem starszych maszyn i pojazdów, które emitują więcej niebezpiecznych substancji. Prace przy drogach również powodują narażenie na DEE.

## Pracuj możliwie najbezpieczniej

Dzięki temu możesz zawsze uniknąć narażenia na DEE. Właśnie dlatego ważne jest, aby ograniczać to ryzyko w możliwie największym stopniu.

- Zawsze wyłączaj silnik Diesla, kiedy nie jest on już potrzebny.
- Podczas pracy zachowuj jak największą odległość od pojazdów i maszyn z silnikiem Diesla.
- Zadbaj o dobrą wentylację podczas pracy w pomieszczeniach.
- Staraj się pracować w miejscu, w którym niebezpieczne substancje nie będą nawiewane w Twój kierunku.

## Porozmawiaj również ze swoim pracodawcą, aby zapewnić jak najbezpieczniejsze warunki pracy:

- Zapytaj o możliwości czystszej sprzątki (elektrycznego lub z dobrym filtrem cząstek stałych).
- Poproś o przeprowadzenie szkolenia dotyczącego ograniczenia zagrożeń związanych z DEE.
- Jeśli zauważasz niebezpieczną sytuację, zawsze ją zgłoś!



# Czy wiesz, jak **bezpiecznie** korzystać z elektryczności?

Nikogo nie zaskoczy fakt, że praca z prądem wiąże się z pewnymi zagrożeniami. Wypadki związane z elektrycznością zdarzają się niespodziewanie i mogą być poważne. Firmy i pracownicy nie zawsze są świadomi wszystkich zagrożeń. Porażenia prądem są powszechne, ale zdarzają się też inne poważne wypadki.



## Bezpieczna praca przy instalacjach elektrycznych

Co powinna określać polityka bezpieczeństwa firmy w tym zakresie? A także, co Ty jako pracownik musisz wiedzieć, aby móc pracować bezpiecznie? Szczegółową odpowiedź na te pytania znajdziesz w katalogu bezpieczeństwa i higieny pracy „Bezpieczna praca przy instalacjach elektrycznych”.

### W miarę możliwości nie pracuj przy instalacjach znajdujących się pod napięciem.

Aby wyeliminować zagrożenia, nie pracuj przy instalacjach znajdujących się pod napięciem.

- Postępuj zgodnie z procedurami bezpieczeństwa zawartymi w planie stopniowym.
- Zablokuj lub wyłącz maszyny, instalacje techniczne i źródła napięcia na czas realizacji prac konserwacyjnych lub naprawczych.
- Nigdy nie naprawiaj samodzielnie kabli, narzędzi ani innych instalacji elektrycznych, jeśli nie masz odpowiednich kwalifikacji.



Zeskanuj ten kod QR, aby uzyskać przejrzysty plan stopniowy.



## Zagrożenia związane z prądem podczas prac budowlanych i konserwacyjnych

Podczas prac budowlanych lub konserwacyjnych jesteśmy narażeni na zagrożenia elektryczne - czasami niespodziewanie. Chodzi tu na przykład o roboty ziemne oraz prace w pobliżu kabli niskiego i/lub wysokiego napięcia. Na zagrożenia narażasz się również podczas budowy nowych budynków, a także prac remontowych i konserwacyjnych, na przykład w przypadku wiercenia przez rury. Właśnie dlatego należy dokładnie zastanowić się z wyprzedzeniem, jakie zagrożenia występują w przypadku konieczności realizacji danego zadania. W razie potrzeby zaangażuj do tego celu wykwalifikowane i doświadczone osoby. Jeśli to możliwe, nie pracuj przy instalacjach znajdujących się pod napięciem

~~„Robimy to w ten sposób od lat”~~

### Jakie są konsekwencje?

Zagrożenia elektryczne mogą doprowadzić do:

- Obrażeń ciała
- Porażenia prądem ze skutkiem śmiertelnym
- Porażenia prądem bez skutku śmiertelnego
- Poparzeń

A także do innych incydentów:

- Pożaru i/lub wybuchu
- Zwarcia lub wyładowania łukowego
- Szkód materialnych
- Rozgorzenia

### Pracujesz przy sieci przedsiębiorstwa energetycznego?

Obowiązują dodatkowe zasady dotyczące bezpiecznej pracy z elektrycznością. Zapoznaj się ze specjalnymi przepisami dla tego sektora. Możesz znaleźć je na stronie [www.beiviag.nl](http://www.beiviag.nl).

# Porządek w miejscu pracy zapobiega wypadkom

Zagrożenie upadkiem jest dobrze znanym ryzykiem w wielu miejscach pracy. Potknięcia są jednak również bardzo częste. Aby zapobiec temu zagrożeniu, musisz utrzymywać porządek i czystość w swoim miejscu pracy. Każdego dnia zagrożenia czają się wszędzie!

Oczywiście nigdy nie można całkowicie uniknąć tego rodzaju zagrożeń. W miejscu, w którym pracuje (wiele) osób, różne rzeczy są po prostu potrzebne. Właśnie dlatego dobrze jest być świadomym zagrożeń. Nasze wskazówki:

- Zawsze myśl o tym, gdzie coś odkładasz. W miarę możliwości odkładaj narzędzia na bok i nie kładź ich na ciągach pieszych albo roboczych, z których korzystasz Ty lub inne osoby.
- Wokół Ciebie leży zbyt wiele narzędzi? Natychmiast przerwij pracę i najpierw posprzątaj miejsce pracy.
- Musisz na chwilę opuścić swoje miejsce pracy? Najpierw je posprzątaj. Nawet, jeśli masz zamiar zaraz wrócić.
- Upuściłeś niebezpieczne substancje lub płyn? Natychmiast wszystko posprzątaj.



Narzędzia, kable i rury, których potrzebujesz, leżą obok Ciebie na ziemi. Inne osoby mogą się o nie potknąć.



Pracujesz na dachu. Jeśli Ty lub ktoś inny przypadkowo strąci lub kopnie coś z dachu, osoby znajdujące się poniżej będą w niebezpieczeństwie.



Pudełko ze śrubami leży na podłodze obok Ciebie. Jeśli ktoś przypadkowo je przewróci, natychmiast stwarza to zagrożenie potknięciem.



Wnosisz swoje materiały do budynku. Każdy, kto nie uważa, może się o nie potknąć, a nawet zranić się ostrymi częściami.

- Od razu sprzątaj też materiały opakowaniowe i inne odpady, zanim ktoś się o nie potknie.
- Nikt nigdy nie powinien znaleźć się w sytuacji, w której nie może dostać się do wyjścia (awaryjnego), ponieważ zostawiłeś coś na podłodze. Nigdy nie zastawiaj więc wyjść (awaryjnych)!

# Drabina, stopnie lub rusztowanie: jak bezpiecznie pracować na wysokości?

Drabiny, stopnie i rusztowania - spotykasz je w każdym miejscu pracy. W przypadku wykonywania prac na wysokości często myślimy, że przepisy obowiązują tylko powyżej 2,5 metra. Upadek możesz przydarzyć Ci się jednak także na niższych wysokościach i dlatego musisz zachować ostrożność. Ryzyko upadku jest zawsze obecne i jest najczęstszą przyczyną wypadków przy pracy!

W przypadku bezpiecznej pracy z użyciem drabin i stopni pierwszym krokiem jest zawsze rozważenie, jak można pracować bezpieczniej bez drabin i stopni. Zgodnie z przepisami stosowanie drabin i stopni jest ostatecznością. Oczywiście wiele osób uważa je za najłatwiejszy sposób wykonywania pracy. Używają przy tym takich argumentów, jak: „nigdy nie miałem problemów z ich użytkowaniem” lub „dam sobie radę”. Często słyszy się również, że drabina lub stopnie są jedynymi dostępnymi środkami w miejscu pracy.

## Czy wiesz jednak, że:

- Drabiny i stopnie nie są przeznaczone do pracy. W szczególności, jeśli możesz użyć innego, bezpieczniejszego sprzętu roboczego.

## Rozmawiajcie ze sobą!

Często korzystasz z drabin i stopni? Podejmujesz decyzje podczas przygotowań do pracy na temat tego, w jaki sposób Twoi współpracownicy mogą pracować bezpiecznie? Rozmawiajcie ze sobą, aby omówić sposoby wymiany lub uniknięcia stosowania drabin i stopni.

Czy to oznacza, że nigdy nie możesz używać drabin ani stopni? Oczywiście, że nie. Dlatego dobrym pomysłem jest ustalenie tego podczas



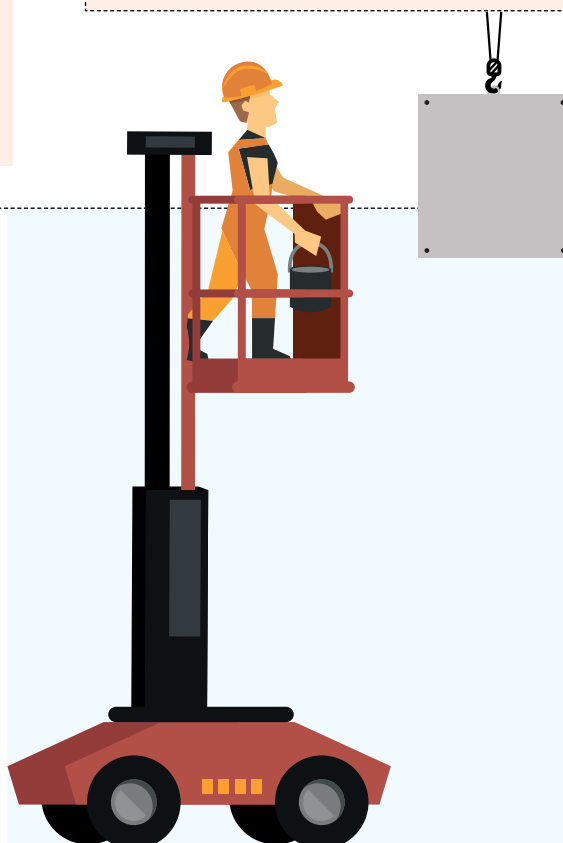
Skorzystaj również ze szkolenia „**Drabiny, stopnie i rusztowania mobilne**” podczas Dnia Świadomości Bezpieczeństwa 2025!

## Jedno- lub dwuosobowy podnośnik koszowy

Na szczęście praktyka ulega zmianom i coraz częściej wymieniamy drabiny i stopnie na rusztowania mobilne. Wciąż jednak regularnie widzimy (niestabilne) rusztowania wewnętrzne na stanowiskach pracy, ponieważ rusztowania mobilne są zbyt duże dla danego miejsca. Istnieje lepsza alternatywa dla tego rodzaju miejsc:

- jedno- lub dwuosobowy podnośnik koszowy.

**To lekka, jednoosobowa wersja standardowego podnośnika koszowego.**



# Jak radzisz sobie z agresją w pracy?

Czy kiedykolwiek mierzyłeś się z agresją w pracy? Niestety, w naszej branży czasami się to zdarza. Może to być agresja słowna (przekleństwa, krzyki, groźby), ale w skrajnych przypadkach również przemoc fizyczna. Czy wiesz, jak radzić sobie w takich sytuacjach?

## Przykłady agresji w pracy:

- Agresja ze strony innego pracownika. W naszej branży często jesteśmy wobec siebie bardzo bezpośredni. Wszelkie nieporozumienia mogą prowadzić do agresji.
- Agresja ze strony drugiej strony. Praca pod presją czasu może być czasami stresująca. Zwłaszcza jeśli jesteś w tym zakresie zależny od innych. Te napięcia prowadzą niekiedy również do agresji.
- Agresja ze strony klienta. Niezadowolony klient może czasami zareagować agresywnie.
- Agresja ze strony mieszkańca, użytkownika drogi lub przechodnia. Na przykład ktoś reaguje gniewem, ponieważ droga jest zamknięta lub plac budowy przed jego domem sprawia uciążliwość. Osoby zdeorientowane lub będące pod wpływem substancji odurzających mogą więc reagować agresywnie.



Takie sytuacje należy **załagodzić**: spróbuj uspokoić sytuację i uczynić ją bezpieczniejszą.

## Jak załagodzić sytuację



- **Rozpoznawaj oznaki**  
Zwracaj uwagę na zachowania, ton głosu i mowę ciała innych osób. Jeśli w porę zauważysz, że ktoś staje się agresywny, możesz załagodzić sytuację szybciej i skuteczniej.
- **Zwracaj uwagę na to, jak się zachowujesz**  
Zawsze bądź świadomy swojego zachowania. To, jak coś odbierają inni, może być odmienne od Twoich intencji.
- **Nie daj się sprowokować**  
Kiedy ktoś jest wobec Ciebie agresywny, czasami masz ochotę zareagować w ten sam sposób. Aby jednak móc załagodzić sytuację, ważne jest nieodwzajemnianie zachowania drugiej osoby. Zachowaj spokój i zaproponuj wspólne rozwiązanie sytuacji.
- **Uzyskaj pomoc na czas**  
Jeśli zauważysz, że nie możesz sam załagodzić sytuacji, wycofaj się z niej i poproś o pomoc. W przypadku konfliktu między pracownikami powinieneś na przykład zwrócić się do kierownika. Jeśli w skrajnych przypadkach istnieje groźba przemocy fizycznej, możesz być zmuszony do wezwania policji.

## Co możesz zrobić wcześniej, aby zapobiec problemom spowodowanym agresją?

- Ważna jest komunikacja! Wyraźnie i z odpowiednim wyprzedzeniem informuj, jakie prace będą wykonywane i jakie niedogodności mogą one spowodować.
- Przeprowadź ocenę ryzyka. Jeśli dana sytuacja wydaje się ryzykowna, nigdy nie podejmuj działań samodzielnie!
- Weź udział w kursie „Radzenie sobie z agresją”.

## Wciąż masz do czynienia z agresją?

Zawsze zgłaszaj to swojemu kierownikowi lub osobie zaufania. Poszczególne firmy i branże często mają odpowiednie protokoły w tym zakresie.



Skorzystaj również ze szkolenia „**Jak radzić sobie z agresją**” podczas Dnia Świadomości Bezpieczeństwa 2025!



# Miejsca pracy ciągle się zmieniają, podobnie jak stan bezpieczeństwa

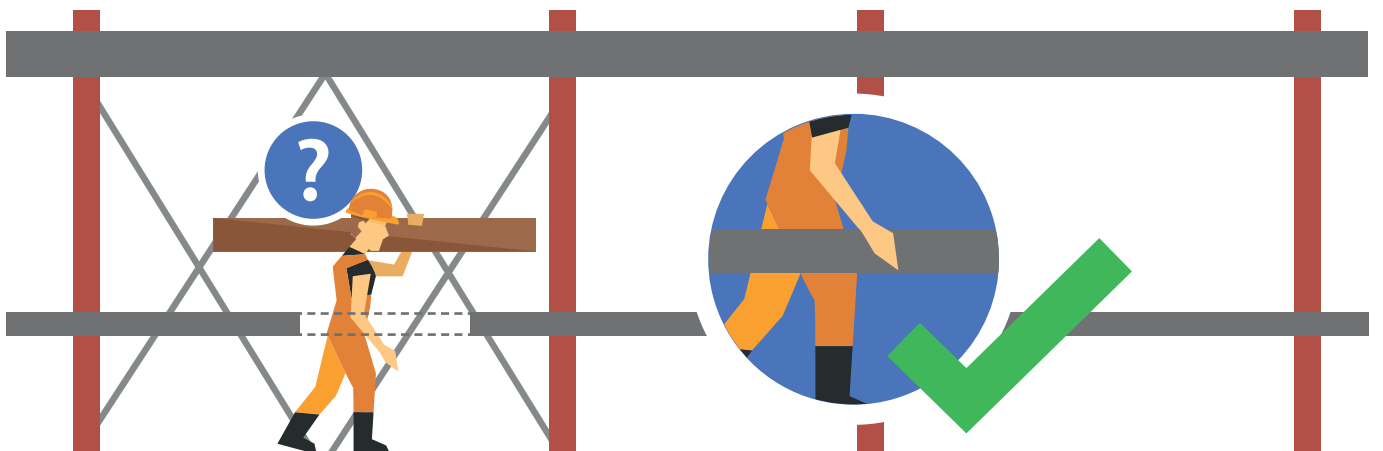
Na placu budowy, przy drodze, w warsztacie lub w czymś domu. Bez względu na to, gdzie pracujesz, przepisy bezpieczeństwa są zawsze ważne. Pozwalają one wykluczyć zagrożenia zarówno dla Ciebie, Twoich współpracowników, jak i osób postronnych. Właśnie dlatego niezwykle ważne jest to, aby ich przestrzegać. Zwłaszcza, kiedy zmienia się miejsce pracy!

## Stan bezpieczeństwa ulega zmianom

W miejscu pracy może się wiele wydarzyć. Poszczególne osoby zajmują się wykonywaniem różnych zadań. W takim przypadku stan bezpieczeństwa może się szybko zmieniać. Na przykład ktoś tymczasowo usuwa barierę, aby uzyskać lepszy dostęp do swojego miejsca pracy. Ale może zapomnieć ją później umieścić z powrotem.

## W związku z tym zawsze przestrzegaj następujących zaleceń:

- Przed rozpoczęciem pracy dokładnie sprawdź, czy wszystkie środki bezpieczeństwa są wciąż sprawne. To, co było gdzieś wczoraj, może nie być tam już obecnie dzisiaj! Zawsze sprawdzaj to podczas aktualnej analizy zagrożeń (LMRA - Last-Minute Risk Analysis). Nawet po przerwie ważne jest, aby ponownie sprawdzić środki bezpieczeństwa.
- Obejmuje to zarówno samo miejsce pracy, jak i dostęp do niego (na przykład drabiny i rusztowania).
- Jeśli chcesz samodzielnie usunąć jakieś zabezpieczenie, zawsze sprawdź, czy istnieje inny sposób, aby prawidłowo dotrzeć do miejsca pracy. Jeśli nie ma takiego sposobu, umieść zabezpieczenie z powrotem, kiedy tylko opuścisz swoje miejsce pracy.

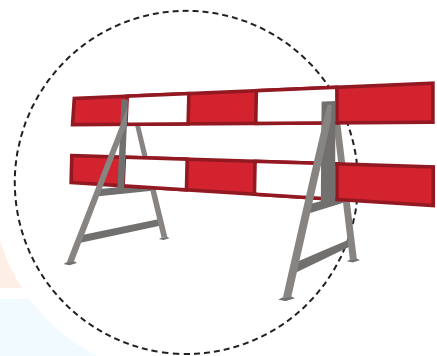


## Zabezpieczenia powinny być zawsze na swoim miejscu

Zabezpieczenia są dla Ciebie i Twoich współpracowników, ale niektóre z nich zapobiegają również narażeniu na ryzyko osób postronnych.

### Chodzi tu np. o:

- Ogradzenia
- Zapory drogowe
- Płyty drogowe



**Zawsze sprawdzaj więc, czy zabezpieczenia te są wciąż na miejscu. W ten sposób chronisz nie tylko siebie, ale także osoby postronne!**

# Od zwracania uwagi do rozmowy!

Co robisz, kiedy widzisz, że inny pracownik pracuje niebezpiecznie? Czasami może to być pewnym wyzwaniem. Mimo to bardzo ważne jest, aby o tym rozmawiać. W końcu chodzi o bezpieczeństwo Twojego kolegi, a nawet wszystkich w miejscu pracy.

## Rozmowa jest lepsza niż zwracanie uwagi

Przede wszystkim na początku warto rozróżnić zwracanie uwagi od rozmowy.

**Zwracanie uwagi** to wskazywanie komuś, że pracuje w niebezpieczny sposób. Ta osoba może na chwilę zmienić swoje zachowanie, ale prawdopodobnie zrobi tak samo następnym razem.

*„Hej, załóż kask!”*

**Rozmowa** to nawiązanie konwersacji i próba zrozumienia, dlaczego ktoś pracuje w niebezpieczny sposób. Zadając pytania, dowiadujesz się, dlaczego ktoś robi to, co robi. Umożliwia to nawiązanie wartościowego dialogu na temat bezpieczeństwa.

*„Dlaczego nie nosisz kasku?”*

## Bezpieczna atmosfera pracy

Warto jest zastanowić się, dlaczego rozmawiamy o niebezpiecznym zachowaniu. Nie robisz tego, aby pouczyć kogokolwiek, ale dlatego, że chcesz, aby wszyscy w miejscu pracy pozostali bezpieczni i zdrowi. Bezpieczna atmosfera pracy oznacza, że każdy ma odwagę, aby zabrać głos.

## Jak sprawić, aby łatwiej o czymś rozmawiać?

- Zadbaj o bezpieczną atmosferę. Chcesz omówić z kimś niebezpieczną sytuację? Najpierw przedstaw się (jeśli jeszcze nie znasz danej osoby) i zacznij od: „Czy mogę cię o coś zapytać?”.
- Trzymaj się faktów. Nie mów: „Źle to robisz”, ale określ, co widzisz i co o tym myślisz: „Zauważyłem, że...”.
- Zadawaj pytania otwarte. Daj drugiej osobie przestrzeń do tego, aby mogła wyjaśnić, dlaczego coś robi.
- Przeanalizuj również swoje zachowanie. Zadaj sobie pytanie: czy traktuję innych pracowników tak, jak chciałbym, aby oni traktowali mnie?

## Zacznij dzień od krótkiego spotkania!

Chcesz dbać o bezpieczną atmosferę pracy? W takim razie zacznij dzień pracy od krótkiego spotkania! Usiądź ze swoim zespołem na kilka minut i niech każdy zada sobie następujące pytania:

- Jak się dzisiaj wszyscy czują?
- Czy jest coś, co powinniśmy wziąć pod uwagę?
- Czy możemy zwrócić uwagę na to, kiedy widzimy, że coś idzie nie tak?

W ten sposób będziecie od razu wiedzieć, jak wszyscy się czują i czego możecie się po sobie spodziewać. Zmniejsza to ograniczenia związane z omawianiem niebezpiecznego zachowania!

## Każdy może mieć swój udział

Zaangażuj wszystkich – od bezpośrednich współpracowników w miejscu pracy po pracowników biurowych. Aby zapewnić bezpieczne i zdrowe środowisko pracy, potrzebujesz bezpiecznej atmosfery, w której każdy będzie miał odwagę zabrać głos.

## Zagraj w grę karcianą **Safety in Progress**

Gra karciana Safety in Progress pomaga sprawić, że bezpieczeństwo staje się normalnym tematem do dyskusji. Dzięki pytaniom dotyczącym wiedzy i sytuacji praktycznych oraz kartom dyskusji zarówno Ty, jak i pozostali pracownicy odkryjecie, jak postrzegacie różne tematy związane z bezpieczeństwem.



Skorzystaj również ze szkolenia „**Jak zwracać sobie uwagę**” podczas Dnia Świadomości Bezpieczeństwa 2025!



Zeskanuj kod QR, aby zamówić grę!

