

# Gazetka „Bądź bezpieczny”



Aannemersfederatie  
Nederland  
Bouw & Infra

Prace na wysokości

Strona 2

Bezpieczeństwo  
zarówno świadome,  
jak i nieświadome

Strona 3

Zapobiegaj  
dolegliwościom  
fizycznym i urazom

Strona 4 i 5

Sprzęt elektryczny  
wiąże się  
z zagrożeniami!

Strona 6



2024  
**BEWUST  
VEILIG**

## Dobra współpraca to większe bezpieczeństwo!

Zagrożenia związane  
z materiałami

Strona 7

Postępowanie ze  
starą farbą

Strona 8

Unikaj zagrożeń na  
drodze

Strona 9

Silni razem:  
zasypywanie luki  
pokoleniowej

Strona 10

**27  
MARCA**

**Bierz udział w szkoleniach  
stanowiskowych!**

27 marca możesz, wraz ze swoimi kolegami, wziąć udział w tych sześciu różnych szkoleniach stanowiskowych.

**Zeskanuj kod QR**

i uzyskaj więcej informacji

(Wszystkie kursy będą  
prowadzone w języku niderlandzkim)



# Prace na **wysokości**

## Dotyczy to też wysokości poniżej 2,5 metra!

Jednym z największych zagrożeń związanych z pracą na wysokości jest niebezpieczeństwo upadku. Dotyczy to zarówno ludzi, jak i sprzętu. Ryzyko to jest wysokie i niezwykle ważne jest, aby zawsze i w każdej sytuacji podejmować skuteczne środki bezpieczeństwa. Czy wiesz jednak, że kolejność wykonywania tych czynności jest również bardzo ważna? Określając środki bezpieczeństwa, które należy podjąć, należy postępować krok po kroku zgodnie z konkretnym planem: strategią higieny pracy.

### Na czym polega **strategia higieny pracy?**

Strategia higieny pracy składa się z czterech kroków, które mają na celu określenie, jakie środki bezpieczeństwa należy podjąć. Należy pamiętać, że kolejność tych kroków jest obowiązkowa.

Więcej informacji?  
Zeskanuj  
Kod QR



**Toolbox:**  
Praca na  
wysokości

Weź udział w szkoleniu „Praca na wysokości” podczas Dnia Świadomości Bezpieczeństwa 27 marca.

1

#### Środki zapobiegawcze u źródła

Czy potrafisz zwalczyć zagrożenie u źródła? Czy możesz podjąć działania, które zmniejszą lub wyeliminują konieczność pracy na wysokości? Zwalczając zagrożenie u źródła, usuwasz przyczynę problemu.

Nie?

Przykłady sytuacji, w których można podjąć środki zapobiegawcze u źródła: - - - - - →

- Wybór uchylnego pokrycia dachowego, które można podnieść na dach za jednym razem, dzięki czemu będziesz pracować na wysokości przez krótki czas.
- Zastąpienie wciągarki do materiałów z silnikiem Diesla cichą i czystą wciągarką elektryczną.

2

#### Środki zbiorowe lub techniczne

Jeśli podjęcie działań u źródła nie jest możliwe w rozsądnej ocenie lub nie przyniosło jeszcze pożądanego skutku, należy podjąć środki zbiorowe i/lub techniczne w celu zmniejszenia ryzyka.

Nie?

Przykłady środków ochrony zbiorowej podczas pracy na wysokości obejmują: - - - - - →

- Solidne poręcze i rusztowanie w celu zapobiegania upadkom.
- Siatki bezpieczeństwa do wyłapywania upadających przedmiotów

Uwaga: Podczas korzystania z rusztowania przejeźdnego lub stacjonarnego powinno być ono zawsze bezpieczne. W związku z tym wejdź na stronę [www.richtlijnsteigers.nl](http://www.richtlijnsteigers.nl) i zapoznaj się z wytycznymi dotyczącymi rusztowań (Richtlijn Steigers), w których zawarto wymagania, jakie musi spełniać takie rusztowanie.

3

#### Indywidualne środki organizacyjne

Jeśli zapobieganie u źródła oraz środki zbiorowe i techniczne nie są możliwe w rozsądnej ocenie lub nie zapewniają odpowiedniego rozwiązania, Ty i Twój pracodawca musicie podjąć środki organizacyjne. W ten sposób zmniejsza się ryzyko dla poszczególnych pracowników, a co za tym idzie - zmniejsza się narażenie na niebezpieczeństwo. - - - - - →

Nie?

Przykłady:

- Systemy kablowe i szynowe na dachu.
- Różne metody pracy.

4

#### Środki ochrony indywidualnej

Jeśli trzy najważniejsze środki okażą się niewystarczająco skuteczne lub nie możesz w uzasadniony sposób zażądać od pracodawcy lub klienta podjęcia tych środków, pracodawca ma obowiązek zapewnić Ci odpowiednie środki ochrony indywidualnej. Przykłady: - - - - - →

Nie?

- Uprząż bezpieczeństwa w połączeniu z kotwami dachowymi lub kalenicowymi.
- Kaski i obuwie ochronne..

Uwaga: Same środki ochrony indywidualnej niemal nigdy nie zapewniają wystarczającej ochrony podczas pracy na wysokości.

## Nie?

Jeśli masz wątpliwości związane z bezpieczeństwem swoim i innych osób: powiedz „nie” i skontaktuj się ze swoim pracodawcą lub klientem!

# Bezpieczeństwo zarówno świadome, jak i nieświadome!

**Nie trzeba wiele, aby doszło do wypadku,** a jednak w **95%** przypadków nie jesteśmy świadomi zagrożeń, które do nich prowadzą

Dzieje się tak dlatego, że naszą pracę w dużej mierze wykonujemy „nieświadomie”. Teoretycznie często wiesz, jak zachować bezpieczeństwo i zdrowie podczas wykonywania pracy, ale czy w praktyce zawsze o tym myślisz? Poniższe wskazówki pomogą Ci zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim współpracownikom w sposób świadomy oraz nieświadomy!

**1**

## Powtarzaj, powtarzaj i jeszcze raz powtarzaj

Jeśli zauważysz, że kolega lub koleżanka pracuje bez kasku lub nie przestrzega instrukcji bezpieczeństwa, zwróć mu na to uwagę. Jeśli on lub ona znowu o tym zapomni, musisz po prostu ponownie poruszyć tę kwestię. Dzięki

**2**

## Zmiana poprzez samodzielne decydowanie

Bądźmy szczerzy: jeśli ktoś z biura - ktoś, kogo prawie nie widzisz w hali produkcyjnej - mówi Ci, żeby coś zrobić, czyż nie jest mniej prawdopodobne, że zaakceptujesz jego rozwiązanie? Właśnie dlatego musisz wymyślać własne pomysły na zwiększanie bezpieczeństwa i higieny podczas pracę oraz rozmawiać z pozostałymi pracownikami o swoich doświadczeniach. W ten sposób wspólnie możecie znaleźć najlepsze rozwiązania!

**3**

## Pozytywny feedback

Każdy chce wykonywać swoją pracę prawidłowo i bezpiecznie. W zamian szukasz potwierdzenia, że dobrze sobie radzisz. Miło jest usłyszeć, że 80% pracowników przestrzega środków bezpieczeństwa i że Ty należysz do tych 80%. Pozostałe 20% prawdopodobnie też się za to weźmie. Dlatego nie szczędź komplementów, kiedy Twój kolega pracuje bezpiecznie. Często zmotywuje go to do założenia kasku ochronnego również następnym razem.

**4**

## Bycie dobrym ambasadorem

Zachowanie stadne. Wszyscy wykazujemy tego objawy w miejscu pracy. Naśladujemy nawzajem swoje zachowania i zawsze jest ten jeden pracownik, na którym inni się wzorują. Jeśli ta osoba jest fantastycznym ambasadorem bezpiecznej i zdrowej pracy, wiele osób automatycznie przyjmie jej dobre zachowanie. Być może jesteś osobą, którą podziwiają inni, dlatego zawsze pamiętaj o tym, aby dawać dobry przykład!

### Toolbox:

Bezpieczne zachowanie:  
rozpoznawanie  
i zwalczanie zagrożeń



### Tworzenie nowych rutyn

Biorąc to wszystko pod uwagę, powyższe wskazówki sygnalizują właściwy kierunek. Nieświadome postępowanie zgodnie z nimi prowadzi do nowych rutyn, dzięki którym nieświadomie zwiększamy poziom higieny i bezpieczeństwa podczas pracy. Jednak żeby to osiągnąć, wszyscy musimy podjąć świadomy wysiłek!

# Zapobiegaj dolegliwościom fizycznym i urazom!

Siedzenie i wpatrywanie się w ekran przez dłuższy czas nie jest dla Ciebie dobre, ale jeśli pracujesz w biurze, często nie da się tego uniknąć. Na szczęście istnieje wiele środków zapobiegawczych, które możesz podjąć, aby uniknąć dolegliwościom fizycznym!



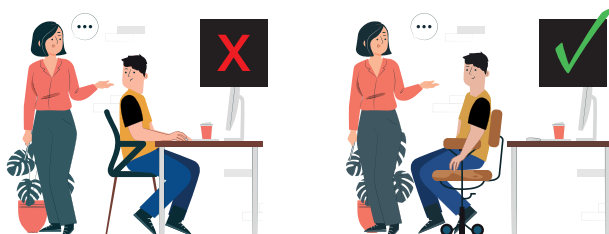
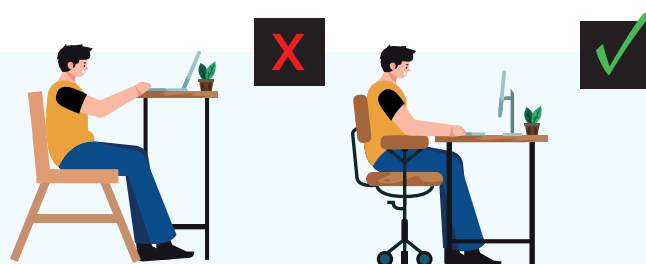
## Toolbox:

Stres fizyczny na placach budowy i w biurach



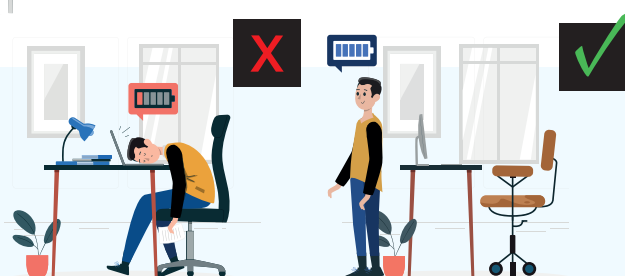
**1** Upewnij się, że monitor jest ustawiony na odpowiedniej wysokości i w odpowiedniej odległości. Im większa odległość między twarzą a monitorem, tym lepiej.

**2** Upewnij się, że przedramiona i dolna część pleców są podparte. Dobre krzesło biurowe i biurko na odpowiedniej wysokości to podstawa!



**3** Unikaj ciągłego trzymania myszy w dłoni. Jeśli nie potrzebujesz jej przez jakiś czas, odłóż ją.

**4** Nie siedź zbyt długo w tej samej pozycji. Co pewien czas rób sobie krótką przerwę i odejdź od swojego stanowiska pracy.



## Stwórz doskonałą stację roboczą!

Dobrą postawę podczas pracy można uzyskać tylko wtedy, kiedy stanowisko pracy jest odpowiednio dostosowane. Jak to zrobić?

**1** Zaczynaj od swojego krzesła biurowego; powinno ono w szczególności prawidłowo wspierać dolną część pleców. Ważne jest, aby stopy stabilnie spoczywały na podłożu, a kolana nie sięgały powyżej bioder.

**2** Kiedy krzesło masz już na odpowiedniej wysokości, czas przyglądnąć się biurku. Dopasuj je tak, aby zapewniało wystarczające podparcie przedramion. Kiedy blat biurka znajduje się na wysokości łokci, wszystko jest w porządku!

**3** Na koniec upewnij się, że monitor znajduje się w odpowiedniej odległości i na odpowiedniej wysokości. Górna część monitora powinna znajdować się na wysokości oczu lub nieco poniżej, jeśli nie piszesz bez patrzenia. Jeśli chodzi o odległość: im większa odległość między twarzą a monitorem, tym lepiej. Upewnij się, że czcionka jest wystarczająco duża, aby można ją było odczytać z danej odległości.

W miejscu pracy może okazać się, że masz do zrealizowania ciężką pracę lub musisz wykonywać wciąż te same ruchy, takie jak dźwiganie, przenoszenie i schyłanie się. Jeśli nie będziesz robić tego prawidłowo, może to doprowadzić do dolegliwości fizycznych i obrażeń ciała - czasami od razu, a w innych przypadkach w dłuższej perspektywie. W związku z tym należy zawsze postępować zgodnie z tymi wskazówkami!

1

**Stawaj możliwie najbliżej ładunku. Dzięki temu nie będziesz musiał daleko sięgać, kiedy konieczne będzie chwycenie lub podniesienie czegoś.**



2

**Zawsze miej ciało skierowane w stronę miejsca pracy. Upewnij się, że nie musisz wykonywać skrętu tułowia, aby wykonać swoją pracę**



3

**Staraj się jak najczęściej zmieniać czynności. Unikaj wykonywania tej samej pracy fizycznej przez zbyt długi czas.**



4

**Korzystaj z dostępnych sprzętów, np. z wózka lub taczki, zamiast samodzielnie podnosić ciężkie rzeczy**

5

**Jeśli musisz coś podnieść, rób to od dołu, z dłońmi skierowanymi do góry.**



### **Dobra odzież to dobra ochrona!**

Nie można nie doceniać znaczenia odzieży! Oczywiście w razie potrzeby należy stosować środki ochrony indywidualnej, ale pozostałe elementy odzieży również powinny być bezpieczne i wygodne. Należy na przykład brać pod uwagę pogodę: w ciepłe dni nosić przewiewne, cienkie ubrania, a w zimne dni - grubsze. W ten sposób możesz zapobiec dolegliwościom fizycznym spowodowanym ciepłem lub zimnem. Upewnij się także, że Twoja skóra jest odpowiednio zakryta, tzn. nie noś ubrań, które są rozdarte lub podziurawione.

# Sprzęt elektryczny wiąże się z zagrożeniami!

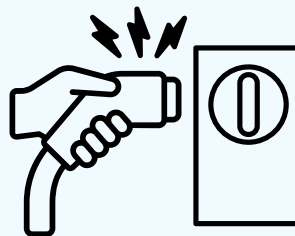
W naszych miejscach pracy coraz częściej korzystamy ze sprzętu elektrycznego. Bezpieczne korzystanie z tego rodzaju rozwiązań wymaga innego podejścia niż to, do którego jesteś przyzwyczajony.

**Dlatego też musisz zdawać sobie sprawę z zagrożeń i dowiedzieć się, co możesz zrobić, aby bezpiecznie pracować ze sprzętem elektrycznym!**

1

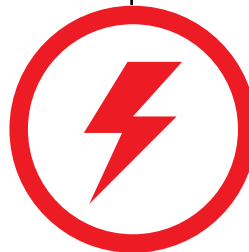
## Wtyczki służące do ładowania są dość delikatne.

Jeśli upuścisz wtyczkę na ziemię, nie podłączaj jej od razu do urządzenia! Może to być śmiertelny błąd, jeśli - na przykład - wtyczka zostanie zabrudzona błotem. Zawsze zwracaj na to uwagę i ostrożnie obchodź się z wtyczką do ładowania!



2

**Jeśli maszyna, przy użyciu której pracujesz, ulegnie awarii, możesz - z przyzwyczajenia - ulec pokusie samodzielnego rozwiązania problemu.** Jednak zdecydowanie nie należy tego robić w przypadku sprzętu elektrycznego! Zamiast tego zadzwoń do biura i poproś o pomoc wykwalifikowanego technika. Nigdy nie naprawiaj maszyn samodzielnie!



3

## Sprzęt elektryczny jest zazwyczaj zasilany bateriami litowymi.

Mimo że w przypadku normalnego użytkowania są one w zasadzie bezpieczne, wciąż ważne jest to, aby w przypadku pożaru jak najszybciej opuścić miejsce pracy. Nie próbuj więc samodzielnie gasić pożaru! Pożarom litu towarzyszy uwalnianie wielu toksycznych gazów i oczywiście należy zawsze przestrzegać obowiązujących instrukcji bezpieczeństwa.



## Wytyczne dotyczące bezpiecznego użytkowania sprzętu elektrycznego

Bezpieczeństwo zaczyna się od właściwej analizy ryzyka. Planista pracy powinien odpowiednio zidentyfikować zagrożenia i zasady bezpieczeństwa, których wszyscy muszą przestrzegać. Aby w tym pomóc, wkrótce dostępne będą „Wytyczne dotyczące bezpiecznego użytkowania sprzętu elektrycznego” (Richtlijn veilig elektrisch materieel). Więcej informacji na ten temat przekazemy podczas szkolenia „Bezpieczne użytkowanie sprzętów elektrycznych” podczas Dnia Świadomości Bezpieczeństwa 27 marca.



### Toolbox:

Bezpieczne użytkowanie urządzeń elektrycznych

# Zagrożenia związane z materiałami

## Wiedz, czego używasz podczas pracy!

Niezależnie od tego, jaki zawód wykonujesz, istnieje ryzyko, że w miejscu pracy będziesz miał do czynienia z substancjami niebezpiecznymi. Właśnie dlatego ważne jest, abyś zawsze wiedział, czego używasz podczas pracy, i miał świadomość związanego z tym ryzyka.

**Piktogramy na etykiecie informują o zagrożeniach, ale czy wiesz dokładnie, który piktogram oznacza dane niebezpieczeństwo?**

### Czy można zastąpić dany produkt?

Pierwszy krok, aby uchronić się przed niebezpieczeństwem: sprawdź, czy możesz całkowicie usunąć niebezpieczeństwo. Jeśli produkt, z którym musisz pracować, zawiera substancje niebezpieczne, musisz najpierw sprawdzić, czy dostępny jest inny, bezpieczniejszy zamiennik. Zapytaj o to swojego pracodawcę

### Gdzie mogę znaleźć odpowiedzi na moje pytania związane z bezpieczeństwem?

Przed przystąpieniem do pracy ważne jest, aby wiedzieć, z jakim rodzajem produktu będziesz pracować. Jakie ryzyko wiąże się z danym produktem? Jak postępować z danym produktem możliwie najbezpieczniej i co zrobić, jeśli coś pójdzie nie tak? Musisz wiedzieć, gdzie znaleźć te informacje. Firmy mogą na przykład posiadać kartę instruktażową dla miejsca pracy (werkplekinstructiekaart - WiK) lub aplikację, z której możesz skorzystać, kiedy tylko będzie to potrzebne. Zapytaj, czy i w jaki sposób Twój pracodawca udostępnia te informacje, aby zawsze móc bezpiecznie realizować swoje prace!

### Zachowaj szczególną ostrożność w przypadku młodych pracowników

Jeśli w Twoim miejscu pracy pracuje praktykant, chcesz, aby zdobył jak najwięcej praktycznego doświadczenia - zachowaj jednak ostrożność! Produkt może zawierać substancje niebezpieczne, z którymi młoda osoba nie może pracować lub może to robić wyłącznie pod nadzorem specjalisty. Dla instruktorów wdrażających do pracy praktykantów dostępne są karty kontrolne, które pozwolą Ci to zweryfikować.

### Substancje niebezpieczne uwalniane podczas pracy

Jeśli zachodzi potrzeba obróbki materiału, której towarzyszy uwalnianie niebezpiecznych substancji (np. piłowanie, wiercenie, piaskowanie lub szlifowanie kamienia, drewna czy starych warstw farby), należy poszukać innej metody pracy. Możliwe może być na przykład cięcie bloków zamiast ich piłowania.

**Więcej na ten temat dowiesz się na stronie 8!**

## PUZZLE!

Połącz właściwe symbole z niebezpieczeństwami



produkt zagrażający zdrowiu



produkt łatwopalny



produkt pod ciśnieniem



produkt poważnie zagrażający zdrowiu



produkt niebezpieczny dla środowiska



produkt żrący



produkt toksyczny



produkt wybuchowy



produkt utleniający (palny)

1. produkt łatwopalny 2. produkt utleniający (palny) 3. produkt żrący 4. produkt wybuchowy 5. produkt zagrażający zdrowiu 6. produkt niebezpieczny dla środowiska 7. produkt pod ciśnieniem 8. produkt zagrażający zdrowiu 9. produkt poważnie zagrażający zdrowiu

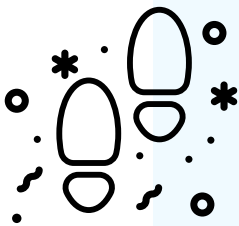
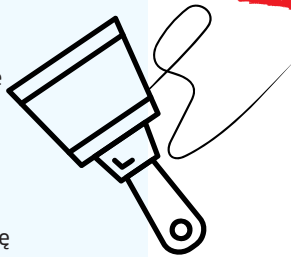
# Postępowanie ze starą farbą

Mimo że produkty, z którymi pracujesz, mogą zawierać szkodliwe substancje, niektóre z nich mogą również uwalniać się podczas pracy. Dobrym tego przykładem jest obróbka starych warstw farby. Należy uważać, aby nie wdychać ani nie rozprzestrzeniać pyłu powstającego podczas pracy.

**Możesz jednak zrobić jeszcze więcej, aby zmniejszyć ryzyko!**

## Po prostu to zeszkrob

Jednym ze sposobów uniknięcia drobnego pyłu podczas przygotowywania pracy jest zeszkrobanie warstwy farby. Pozwala to nie tylko na usunięcie większej ilości farby, ale także zmniejsza uwalnianie się pyłu. Inne metody przygotowania pracy to suszenie nadmuchowe lub zdzieranie farby, ale należy pamiętać, że te metody wiążą się z pewnymi zagrożeniami.



## Ej, przestań!

Ułatw sobie życie i odgradzaj miejsce pracy osłonami. Dzięki temu inni nie przejdą i nie rozprzestrzeniają dalej pyłu z Twojego miejsca pracy, a także ograniczą obszar, który będziesz musiał posprzątać po zakończeniu wykonywanego zadania.

## Jeśli gdzieś jest czysto, powinno tam tak pozostać

Kiedy już stworzysz stosunkowo wolne od pyłu warunki pracy, nie chcesz przyjmować pyłu w inny sposób. Właśnie dlatego należy regularnie myć ręce oraz nie jeść, nie pić ani nie palić w miejscu pracy.



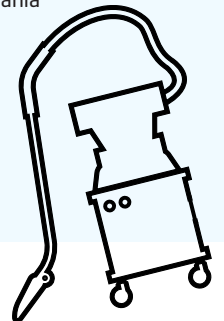
## Najpierw polej wodą, a reszta może poczekać

Stosowanie metod pracy na mokro, takich jak ścieranie ręczne na mokro lub szlifowanie na mokro, zapobiega unoszeniu się pyłu. Użycie wody, również w formie kąpieli pod prysznicem, pozwala zmyć kurz z ciała i włosów, zanim będzie mógł on dalej się rozprzestrzenić.



## Pył jest do bani

Zapobiegaj rozprzestrzenianiu się kurzu i odkurzaj go, zanim zaczniesz unosić się w powietrzu. Zrób to, korzystając z funkcji bezpośredniego odpylania przy używanym sprzęcie. W ten sposób uwolniony pył jest odsysany w pobliżu źródła. Dodatkowo należy stosować odpowiednią ochronę dróg oddechowych. Do czyszczenia używaj odkurzacza z filtrem HEPA, a nie sprężonego powietrza. Można go także używać do odkurzania ubrań przed opuszczeniem miejsca pracy. Pozostaw miejsce pracy w czystości.



## Więcej informacji?

Weź udział w szkoleniu „Substancje niebezpieczne uwalniane podczas przetwarzania” podczas Dnia Świadomości Bezpieczeństwa 27 marca.





# Unikaj zagrożeń na drodze!

Wcześniej w tej gazecie pisaliśmy o strategii higieny pracy. Jest to obowiązkowa kolejność, w której firmy i pracownicy muszą podejmować różne środki bezpieczeństwa.

Wyłącznie jeśli **krok 1** nie zapewnia wystarczającej ochrony, przechodzi się do **kroku 2**.

Robotnicy drogowi również mają obowiązek przestrzegać strategii higieny pracy. Jak jednak realizować te kroki podczas wykonywania robót drogowych lub pracy na poboczu?



**4 Środki ochrony indywidualnej (ŚOI)** ← Nie? — — — — —  
 Dopiero kiedy wykonasz wszystkie powyższe kroki, czas skupić się na środkach ochrony indywidualnej. Oczywiście kwestią jest to, że musisz być dobrze widoczny, zarówno w dzień, jak i w nocy. W ciągu dnia należy mieć na sobie przynajmniej pomarańczową kamizelkę odblaskową z poziomymi i pionowymi paskami odblaskowymi. Wieczorem i w nocy takie odblaskowe ubrania powinny w ten sam sposób podkreślać ramiona i nogi.



## Toolbox:

Bezpieczeństwo podczas prac na drodze i na poboczu

**1**

### Środki zapobiegawcze u źródła

Pierwszym krokiem jest zawsze wyeliminowanie zagrożenia, jeśli jest to możliwe, np. poprzez zamknięcie drogi lub zmianę kierunku ruchu, tak aby nie odbywał się obok miejsca pracy i nie stwarzał zagrożenia.

Nie?

**2**

### Środki zbiorowe

Jeśli nie możesz zamknąć danej drogi, zadaj o to, aby miejsce pracy było oddzielone od ruchu drogowego. Najbezpieczniej używać do tego celu (betonowej) zapory. Jeśli chodzi o krótkotrwałe prace, można zastosować także wizualne środki oddzielające w postaci pachołków i słupków drogowych (jednak maksymalnie na czas odpowiednio 1 dnia i 2 tygodni). Upewnij się także, że pomiędzy obszarem pracy a zaporą jest wystarczająca duża bezpieczna strefa.

Nie?

**3**

### Środki indywidualne

Niektóre urządzenia techniczne, jak np. maszyna do pachołków drogowych lub maszyna do odśnieżania – są dobrymi przykładami środków indywidualnych. Maszyny te umożliwiają bezpieczne stawianie i usuwanie zapór drogowych i oznakowania akustycznego oraz zapobieganie niebezpiecznym sytuacjom na drodze.

## Bądź czujny!

Niebezpieczne zachowania na drogach są – niestety – zjawiskiem aż nazbyt powszechnym. Mimo że strategia higieny pracy pomoże zmniejszyć zagrożenia, wciąż ważne jest bycie czujnym

- Zawsze zachowuj się możliwie najbezpieczniej.
- Zwracaj uwagę na niebezpieczne zachowania uczestników ruchu drogowego.
- Zwracaj uwagę innym pracownikom w przypadku niebezpiecznych sytuacji.
- Konsultuj się ze swoim przełożonym i nie obawiaj się wstrzymać pracę, jeśli nie jest ona bezpieczna.

**Tylko przestrzegając tych zasad, zapewnisz optymalne bezpieczeństwo w miejscu pracy!**



**Więcej informacji?  
Zeskanuj kody QR!**



Bezpieczeństwo podczas pracy na poboczu



Ustawianie i usuwanie blokad drogowych

# Silni razem: zasypywanie luki pokoleniowej

W wielu miejscach pracy współpraca między doświadczonymi profesjonalistami a młodymi praktykantami, stażystami i początkującymi pracownikami układa się znakomicie. Są oni wspólnie odpowiedzialni za dbanie o bezpieczeństwo w miejscu pracy. Mimo że z jednej strony młodszy pracownicy mają mniejsze doświadczenie praktyczne od swoich starszych kolegów i koleżanek, z drugiej strony mieli jednak okazję uczyć się w szkole nowych, bezpieczniejszych metod pracy.

## Jak zadbać o uczenie się od siebie, jeśli chodzi o bezpieczną i zdrową pracę?

### Pycha kroczy przed upadkiem

Kiedy jesteś młody, często możesz znieść wiele i niekiedy może wydawać Ci się, że zagrożenia nie istnieją. Uważaj jednak, aby nie popaść w zbyt dużą pewność siebie i nie działać impulsywnie. Na przykład: zawsze przestrzegaj maksymalnych limitów obciążenia podczas dźwigania. Nie da się mówić „Ja się tym zajmę” przez całe życie. Naucz się też, jak prawidłowo stosować środków ochrony indywidualnej.

### Rób to, co mówisz

Każdy musi od czegoś zacząć. Jeśli nie masz jeszcze dużego doświadczenia w pracy, wiele rzeczy jest dla Ciebie wciąż nowych – również zasady bezpiecznej pracy. Nie bój się więc zadawać pytań bardziej doświadczonym kolegom i koleżankom – w końcu oni też byli młodzi. Jeśli jesteś z kolei doświadczonym profesjonalistą pracującym z młodszymi pracownikami, musisz dbać o to, aby zawsze dawać dobry przykład! Jeśli zawsze będziesz działać w bezpieczny sposób, istnieje większe prawdopodobieństwo, że młode osoby będą postępować tak samo.

### Bezpieczeństwo jako rutynowa kwestia

Nauczenie się pewnych rutynowych czynności jest łatwiejsze, kiedy jest się młodym. To dobrze, ponieważ bezpieczne zachowanie jest w dużej mierze kwestią rutyny. Wszystko zaczyna się od tego, czego



nauczysz się w szkole. Następnie zabierasz tę wiedzę do pracy, gdzie musisz przyzwyczaić się do różnych środków bezpieczeństwa związanych z każdą pracą. Powtarzanie jest ważne. Nawet jeśli nadzorujesz pracę młodszych kolegów i koleżanek, w szczególności właśnie powtarzanie sprawi, że bezpieczeństwo stanie się rutyną.

### Nauka od siebie nawzajem

Oczywiście na początku swojej kariery zawodowej możesz wiele się nauczyć, korzystając z rad doświadczonych pracowników, ale jednocześnie starsze pokolenie może uczyć się też od młodszych. Młodzi ludzie mogą odkrywać w codziennej pracy rzeczy, do których zdążyłeś się już przyzwyczaić, a które można robić bezpieczniej! Jeśli obie strony będą otwarte na wzajemne uczenie się, zdecydowanie zwiększy to bezpieczeństwo. Bezpieczeństwo wzrasta, kiedy ze sobą współpracujemy!



**Jesteś instruktorem  
wdrażającym do pracy  
praktykantów?**

Dostępne są listy kontrolne dla każdego sektora



Budownictwo i  
infrastruktura



Inżynieria



Konserwacja