**Materiały na zjazd 4-5.04 mgr Monika Poniewierska**



**CZYNNIKI SZKODLIWE DLA ZDROWIA, UCIĄŻLIWE I NIEBEZPIECZNE W ŚRODOWISKU PRACY.**

Urazy ciała lub nawet śmierć pracownika, choroba zawodowa, czy obniżenie sprawności organizmu powstają pod wpływem kontaktu pracownika z czynnikami niebezpiecznymi, szkodliwymi i uciążliwymi w środowisku pracy. Istotne znaczenie maja również przekroczenia dopuszczalnych stężeń i natężeń tych czynników, a także czas narażenia. Jest to tzw. narażenie zawodowe.

Obniżenie prawdopodobieństwa lub częstości występowania niekorzystnych zmian (czyli obniżenie powstawania ryzyka zawodowego) może nastąpić poprzez podjęcie przez pracodawcę działań mających na celu ograniczenie narażenia zawodowego.

Występujące w środowisku pracy czynniki pod względem oddziaływania na organizm człowieka dzielą się na:

* czynniki szkodliwe,
* czynniki uciążliwe,
* czynniki niebezpieczne.

Podział czynników niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych:

**Czynniki niebezpieczne (urazowe)**, które działając na człowieka w sposób najczęściej nagły mogą spowodować u niego uraz, wypadek przy pracy, a nawet śmierć. Są to:

* zagrożenia związane z przemieszczaniem się ludzi,
* porażenie prądem elektrycznym,
* poparzenie,
* przemieszczające się maszyny, środki transportu i materiały,
* ostre i wystające elementy maszyn i urzadzeń,
* ruchome i luźne elementy maszyn i urządzeń,
* powierzchnie śliskie, nierówne, szorstkie,
* spadające przedmioty,
* gorące i zimne powierzchnie,
* ostrza, krawędzie, elementy wystające,
* pożar lub/i wybuch,
* ograniczone przestrzenie,
* płyny pod ciśnieniem.

**Czynniki szkodliwe i uciążliwe** działające na pracownika przez dłuższy okres mogą spowodować obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej pracownika lub zmiany w stanie jego zdrowia, a w konsekwencji doprowadzić do choroby zawodowej. Czynniki te dzielimy na:

Czynniki fizyczne:

* hałas,
* drgania mechaniczne (wibracja),
* mikroklimat,
* promieniowanie optyczne (widzialne, podczerwone i ultrafioletowe),
* promieniowanie jonizujące,
* promieniowanie laserowe,
* pole,
* pole elektrostatyczne,
* pyły przemysłowe,

Czynniki chemiczne:

w zależności od działania na organizm ludzki dzielimy na:

* substancje toksyczne,
* substancje drażniące,
* substancje uczulające,
* substancje rakotwórcze,
* substancje mutagenne,
* substancje upośledzające funkcje rozrodcze,

w zależności od sposobu działania na organizm człowieka:

* przez drogi oddechowe,
* przez skórę i błony śluzowe,
* przez przewód pokarmowy.

Czynniki biologiczne:

* mikroorganizmy roślinne i zwierzęce (bakterie, wirusy, grzyby, pierwotniaki) i wytwarzane przez nie toksyny i alergeny,
* makroorganizmy roślinne i zwierzęce.

Czynniki psychofizyczne:

* obciążenie fizyczne (statyczne i dynamiczne),
* obciążenie psychonerwowe.

W zależności od poziomu oddziaływania dany czynnik może być niebezpieczny lub szkodliwy, np. chemiczna substancja toksyczna będąca czynnikiem szkodliwym w określonej dawce może spowodować nagłą śmierć, czyli zadziałać jak czynnik niebezpieczny.

Ruchome elementy maszyn i urządzeń technicznych mogą być przyczyną urazów takich jak:

* zgniecenie (zmiażdżenie),
* obcięcie,
* potłuczenie,
* nakłucie lub przekłucie,
* otarcie,
* skaleczenie,
* złamanie

Urazy te mogą powstać na skutek:

* uderzenia,
* wciągnięcia,
* pochwycenia,
* zgniecenia.

Źródłem takich zagrożeń są m.in.:

* obracające się wały napędowe, koła zębate, walce, sprzęgła, wrzeciona itp.,
* elementy przekładni i układów napędowych (zębatych, pasowych, łańcuchowych),
* elementy mechanizmów (np. dźwignie, drążki, suwaki, korby itp.),
* ruchome narzędzia robocze (noże, frezy, piły itp.).

Sposoby eliminacji zagrożeń urazowych:

* maszyny i urządzenia techniczne należy utrzymywać w pełnej sprawności technicznej,
* przestrzeganie instrukcji obsługi,
* dbałość o kompletność osłon i innych zabezpieczeń.

Powierzchnie śliskie, nierówne, szorstkie, stwarzają zagrożenie upadkiem lub poślizgnięciem w trakcie przemieszczania się ludzi, co może być przyczyną takich urazów jak:

* stłuczenia,
* złamania,
* zwichnięcia.

Zdarzenia takie mogą nastąpić podczas:

* dojścia do stanowiska pracy,
* wykonywania czynności zawodowych (roboczych, konserwacyjnych i naprawczych).

Pracownik może być narażony na powyższe urazy na:

* drogi komunikacyjne i i transportoweych
* przejściach technologicznych,
* wejściach i dojściach do maszyn lub stanowisk pracy.

Dlatego też podłogi, posadzki, nawierzchnie dróg, ciągów pieszych, stanowisk pracy powinny być:

* równe,
* wytrzymałe,
* nie śliskie,
* utrzymywane w czystości.

Spadające przedmioty (głównie podczas prac transportowych, załadunku i rozładunku materiałów).

W celu ochrony przed tymi zagrożeniami należy:

* przestrzegać instrukcji transportowych,
* nie przeładowywać środków transportu,
* prawidłowo składować materiały przeznaczone do transportu,
* w czasie prac używać hełmów chroniących głowę.

Ograniczone przestrzenie, takie jak dojścia, przejścia w budynkach, magazynach, dojścia do stanowisk pracy, stacjonarnych maszyn i urządzeń technicznych, stwarzają niebezpieczeństwo urazów. Wymagane jest, aby szerokość i wysokość była wystarczająca dla ruchu osób, a miejsca niebezpieczne oznakowane barwami i znakami bezpieczeństwa.

Elementy wystające, krawędzie, ostrza, konstrukcji, urządzeń technicznych trwale związanych z budynkami. Miejsca takie powinny być ogrodzone lub oznakowane ostrzegawczymi barwami bezpieczeństwa.

Gorące i zimne powierzchnie, czyli działanie skrajnych (wysokich lub niskich) temperatur, mogą być przyczyną poparzenia tj. trwałego uszkodzenia części miękkich organizmu człowieka. Do poparzeń dochodzi najczęściej w wyniku kontaktu z:

* częściami pieców grzewczych,
* rurociągami pary wodnej,
* elementami pracujących silników spalinowych.

Powierzchnie o skrajnie niskich temperaturach występują w zamrażalniach i chłodniach.

Ochrona przed dziłaniem niskich temperatur polega na:

* stosowaniu izolacji termicznych,
* przestrzeganiu przepisów i zasad bhp,
* stosowaniu środków ochrony indywidualnej (rękawice ochronne, obuwie).

Prąd elektryczny, zarówno stały jak i zmienny stwarza dla człowieka zagrożenie porażenia. Porażenie prądem elektrycznym następuje na skutek przepływu przez ciało człowieka (natężenie prądu o wartości powyżej 15 mA jest niebezpieczne dla człowieka. W zakresie wartości napięcia prądu za tzw. bezpieczne przyjmuje się dla prądu zmiennego 50 V a dla stałego 110 V).

Płyny pod ciśnieniem, występują w układach hydraulicznych maszyn i urządzeń sterujących pracą różnych zespołów. Awaria tych układów może spowodować wyrzut strumienia cieczy oraz uraz oczu i skóry człowieka.

Ograniczanie oddziaływania czynników niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych w środowisku pracy

*Eliminacja źródeł niebezpiecznych i szkodliwych czynników poprzez:*

* dobór nieszkodliwych materiałów stosowanych w procesach technologicznych lub zastępowanie bardziej szkodliwymi mniej szkodliwymi,
* dobór procesów technologicznych, maszyn i urządzeń, które nie stwarzają zagrożenia czynnikami fizycznymi, chemicznymi i biologicznymi dla zdrowia pracownika,
* unieszkodliwianie odpadów produkcyjnych.

*Ograniczanie oddziaływania czynników niebezpiecznych, szkodliwych i uciążliwych w środowisku pracy poprzez odsunięcia pracownika z obszaru ich oddziaływania poprzez:*

* robotyzacje procesu pracy (zastąpienie człowieka przez robota),
* mechanizację, automatyzację (zdalne sterowanie, obserwacja procesu),
* optymalne rozmieszczenie lub wydzielenie uciążliwych urządzeń,
* zapewnienie właściwego transportu surowców, półfabrykartów, wyrobów, odpadów eliminującego zagrożenie fizyczne, chemiczne i biologiczne,
* stosowanie sygnalizatorów stanów niebezpiecznych lub uniemożliwienie wejścia człowieka w strefę zagrożenia.

*Ograniczenie oddziaływania na pracownika czynników niebezpiecznych i szkodliwych poprzez osłonięcie strefy narażenia*

* stosowanie odpowiednich kubatur budynków i pomieszczeń,
* stosowanie środków ochrony przed emisją czynników (np. zabezpieczanie przed przenikaniem promieniowania, stosowanie materiałów dźwiękochłonnych, itd.),
* hermetyzację procesów produkcyjnych przed wydostaniem się gazów, par, cieczy i pyłów,
* stosowanie zbiorowych środków ochronnych w pomieszczeniach oraz na stanowiskach pracy (ekrany, obudowy, osłony, izolacje, klimatyzacja,wentylacja).

*Ograniczanie wpływu czynników niebezpiecznych i szkodliwych poprzez zastosowanie środków ochrony indywidualnej (śor):*

* właściwy dobór i stosowanie środków ochrony indywidualnej dostosowanych do rodzaju zagrożenia,
* odpowiednie przechowywanie środków ochrony indywidualnej,
* właściwa konserwacja środków ochrony indywidualnej,
* zasady przydziału środków ochrony indywidualnej,
* stosowanie znaków nakazu stosowania środków ochrony indywidualnej.

*Ograniczenie zagrożenia pracownika czynnikami niebezpiecznmi i szkodliwymi poprzez:*

* dobór pracowników*,*
* właściwą organizację pracy,
* wpływ kierownictwa na bezpieczne zachowanie pracowników,
* przestrzeganie przeciwwskazań zdrowotnych do zatrudniania pracowników na danym stanowisku,
* zatrudnianie pracowników o właściwych kwalifikacjach zawodowych,
* dobór psychologiczny,
* właściwa organizacja pracy (stosowanie przerw w pracy, rotacja, skrócony czas pracy),
* szkolenia,
* system kar i nagród,
* ostrzeganie o zagrożeniach i zakazie wykonywania pewnych czynności (sygnały bezpieczeństwa, znaki bezpieczeństwa, barwy bezpieczeństwa).

**techniczne bezpieczeństwo pracy**

**Temat: Ręczne prace transportowe ,podstawowe normy**

**Zajęcia 5.04.2020**

Określenie  **"ręczne prace transportowe"** -  oznacza każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez: unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie.   
  
Prace tego typu wykonywane są na stanowiskach wymagających przenoszenia przedmiotów o małej lub dużej masie, czynności manipulacyjnych, prac montażowych czy sterowania maszynami lub urządzeniami.

**Zasady zapobiegania ryzyku zawodowemu** przy ręcznych pracach transportowych określone są w postanowieniach polskiego prawa zawartych w:

* + *Rozporządzeniu  Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych* [*(Dz. U. 2000 nr 26 poz. 313)*](http://isip.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20000260313) *ze zm. (Dz. U. 2000 nr 82 poz. 930), (Dz.U. 2009 nr 56, poz. 462), ([Dz.U. 2017, poz. 854)](http://isip.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20170000854)*
  + oraz zaleceniach dyrektywy 90/269/EWG

Dotyczą one prawidłowych sposobów podnoszenia i przenoszenia, pokazują technikę oraz prawidłowe metody podnoszenia i przenoszenia, a także służą ich praktycznemu zastosowaniu w codziennej pracy i przy codziennych czynnościach poza pracą.

Dodatkowe ograniczenia dotyczące wykonywania ręcznych prac transportowych przez kobiety w ciąży i kobiety karmiące dziecko piersią oraz młodocianych określono w rozporządzeniach:

* Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią. [*(Dz.U. 2017 poz. 796)*](http://isip.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20170000796)
* Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2004 w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac [*t.j. (Dz.U. 2016 poz. 1509)*](http://isip.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20160001509)

 Zgodnie z ww. rozporządzeniami:

* + określenie "**praca dorywcza**" - oznacza ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę
  + określenia "**sprzęt pomocniczy**" - oznacza środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności; do środków tych zalicza się w szczególności: pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągniki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylnie, taczki i wózki.

Poprawa bezpieczeństwa przy ręcznych pracach transportowych w polskim prawodawstwie polega przede wszystkim na:

* + **eliminowaniu** tych prac
  + dokonywaniu oceny ryzyka na  stanowiskach wymagających tego typu prac i **dopasowaniu wielkości przenoszonej masy do możliwości** siłowych pracownika
  + ochronie zdrowia pracownika podczas podnoszenia i przenoszenia poprzez zachowywanie przez niego **prawidłowej pozycji poszczególnych części ciała** podczas tych czynności, a szczególnie właściwego ułożenia kręgosłupa

https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/11260/prawo_1  
**Ze względu na bezpieczeństwo i ochronę zdrowia pracowników zatrudnionych przy ręcznych pracach transportowych PRACODAWCA powinien:**

* + dołożyć wszelkich starań, aby zmniejszyć zakres ręcznych prac transportowych w przedsiębiorstwie
  + oceniać ryzyko zawodowe związane z wykonywaniem ręcznych prac transportowych, w szczególności biorąc pod uwagę:   
    -   masę przemieszczanych przedmiotów   
    -   warunki środowiska pracy   
    -   organizację środowiska pracy   
    -   indywidualne predyspozycje pracownika
  + przedsięwziąć właściwe środki, aby to ryzyko zmniejszyć i gdzie to możliwe –  zapewnić sprzęt pomocniczy odpowiednio dobrany do wielkości, masy i rodzaju przemieszczanych przedmiotów, umożliwiający bezpieczne i dogodne wykonywanie pracy

Podczas wykonywania ręcznych prac transportowych należy stosować się do kilku głównych zasad:

* + stosować sprzęt pomocniczy w celu zmniejszenia obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego, a w szczególności kręgosłupa
  + unikać dużych skrętów i niepotrzebnego pochylania tułowia
  + dążyć do tego, aby pozycja ciała była możliwie najbardziej zbliżona do naturalnej
  + najkorzystniejszą wysokością, z której podnoszone są przedmioty, jest wysokość blatu stołu, wysokość ta powinna być dopasowana indywidualnie
  + pole podstawy układu człowiek - przedmiot  powinno być jak największe, ale nie powinno zwiększać obciążenia kończyn dolnych
  + stosować odpowiednie sposoby podczas podnoszenia przedmiotów nietypowych, o dużych rozmiarach czy dużej masie
  + przedmioty przenoszone powinny mieć uchwyty
  + przedmioty o dużych rozmiarach i dużej masie powinny być przenoszone zespołowo z zachowaniem wszystkich ww. środków bezpieczeństwa i zaleceń dotyczących sposobów podnoszenia i przenoszenia przedmiotów

|  |  |
| --- | --- |
| [https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/23604/pdf_icon.gif](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/79681/Poradnik-doboru-i-zastosowania-urzadzen-wspomagajacych-przenoszenie.pdf) | [***Poradnik doboru i zastosowania urządzeń wspomagających przenoszenie ładunków na wybranych stanowiskach pracy i podczas wykonywania typowych czynności podnoszenia i przenoszenia***](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/79681/Poradnik-doboru-i-zastosowania-urzadzen-wspomagajacych-przenoszenie.pdf)  *Autor:  dr Tomasz Tokarski, CIOP-PIB* *2016 r.* |

**Filmy instruktażowe: prawidłowe ręczne przenoszenie ładunków:**

**Dopuszczalne masy podnoszonych i przenoszonych ładunków dla różnych kategorii pracowników:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rodzaj pracy | **MŁODOCIANE** | **KOBIETY** |
|  | Wiek 16-18 lat | Wiek od 18 lat |
| Praca stała | 8 kg | 12 kg |
| Praca dorywcza | 14 kg | 20 kg |
|  | **MŁODOCIANI** | **MĘŻCZYŹNI** |
|  | Wiek 16-18 lat | Wiek od 18 lat |
| Praca stała | 12 kg | 30 kg |
| Praca dorywcza | 20 kg | 50 kg |

* + W razie konieczności podnoszenia przedmiotu trzymanego w odległości większej niż 30 cm od tułowia, należy zmniejszyć o połowę dopuszczalną masę przedmiotu przypadającą na jednego pracownika lub zapewnić wykonywanie tych czynności przez co najmniej dwóch pracowników
  + Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:  
    1) dla kobiet – 12 kg,  
    2) dla mężczyzn – 30 kg.
  + Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równolegle do podłoża, nie może przekraczać wartości:  
    1) przy pchaniu – 300 N dla mężczyzn i 120 N dla kobiet,  
    2) przy ciągnięciu – 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet.
  + Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił wynoszących przy pchaniu 300N dla mężczyzn i 120N dla kobiet, przy ciągnięciu 250N dla mężczyzn i 100N dla kobiet oraz spełnieniu następujących wymagań:  
    1) masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać 200 kg na jednego mężczyznę i 80 kg na jedną kobietę,  
    2) masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.
  + Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem aby na jednego pracownika przypadała masa nie przekraczająca:   
    - przy pracy stałej – 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet  
    - przy pracy dorywczej – 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet
  + **Niedopuszczalne jest** zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub  
    o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet

Proszę o zapoznanie(przypomnienie )obowiązujących norm z zakresu recznych prac transportowych Stachurski

**Podstawy prawa pracy sem II BHP**

Zagadnienia na zajęcia 5.04 2020

Temat: Uprawnienia i obowiązki pracowników młodocianych zgodnie z kp.i innymi normami.

Bardzo proszę zapoznać się z problematyką ujętą w kodeksie pracy jak i w regulaminie pracy podmiotu (dowolnego),który zatrudnia młodocianych.

**Materiał na zajęcia 4-5 kwietnia 2020r**

**Kierunek: Bezpieczeństwo i higiena pracy**

**Przedmiot : Ustalanie okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy i chorób zawodowych**

**Prowadzący: mgr Marzena Loranty**

**Temat: Wypadki w drodze do lub z pracy**

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 24 grudnia 2002 r. w sprawie szczegółowych zasad oraz trybu uznawania zdarzenia za**wypadek w drodze do pracy lub z pracy**, sposobu jego dokumentowania, wzoru karty wypadku w drodze do pracy lub z pracy oraz terminu jej sporządzania [t Dz. U. 2013 poz. 924](http://isip.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20130000924)

**Za wypadek w drodze do pracy lub z pracy** uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, które nastąpiło w drodze do lub z miejsca wykonywania zatrudnienia lub innej działalności stanowiącej tytuł ubezpieczenia rentowego, jeżeli droga ta była najkrótsza i nie została przerwana (art. 57b ust. 1 ustawy o emeryturach i rentach z FUS). Uważa się jednak, że wypadek nastąpił w drodze do pracy lub z pracy, mimo że droga została przerwana, jeżeli przerwa była życiowo uzasadniona i jej czas nie przekraczał granic potrzeby, a także wówczas, gdy droga, nie będąc drogą najkrótszą, była dla ubezpieczonego, ze względów komunikacyjnych, najdogodniejsza**.**

**Za drogę do pracy lub z pracy** uważa się oprócz drogi z domu do pracy lub z pracy do domu również drogę do miejsca lub z miejsca:

* innego zatrudnienia lub innej działalności stanowiącej tytuł ubezpieczenia rentowego,
* zwykłego wykonywania funkcji lub zadań zawodowych albo społecznych,
* zwykłego spożywania posiłków,
* odbywania nauki lub studiów.

Z tytułu wypadku w drodze nie przysługują świadczenia określone przepisami ustawy wypadkowej. Jeśli wypadek w drodze do pracy lub z pracy spowodował niezdolność do pracy, wówczas z tytułu tej niezdolności pracownikowi przysługuje wynagrodzenie w wysokości 100 % podstawy wymiaru w okresie ustalonym przepisami art. 92 § 1 pkt 2 kp oraz zasiłek chorobowy, również w wysokości 100 % podstawy wymiaru, za dalsze dni niezdolności do pracy z tego tytułu (art. 92 § 4 kp).

**Podstawy przedsiębiorczości**

Zagadnienia:

1. Wyjaśnianie mechanizmów funkcjonowania gospodarki rynkowej, powiązań między jej podmiotami oraz poznanie roli państwa w procesach gospodarczych.

- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Mechanizm_rynkowy>

- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Gospodarka_rynkowa>

- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Wolny_rynek>

2. Zaznajomienie się z prawami i instytucjami chroniącymi konsumenta.

<https://prawakonsumenta.uokik.gov.pl/>

na tej stronie przedstawione są prawa i obowiązki konsumenta, prawa do wniesienia skarg, odwołań ,

3. Rozumienie roli pieniądza, rynków i instytucji finansowych w gospodarce, [file:///C:/Users/Admin/Downloads/3.9.-pieniadz-w-gospodarce-podrecznik-teoria.pdf](file:///C:\Users\Admin\Downloads\3.9.-pieniadz-w-gospodarce-podrecznik-teoria.pdf)

4. Poznanie rodzajów podatków w Polsce

- <https://www.podatki.gov.pl/abc-podatkow/podatki-w-polsce/>

- <https://www.podatki.gov.pl/abc-podatkow/>

**Materiał na zajęcia 4-5 kwietnia 2020r**

**Kierunek: Bezpieczeństwo i higiena pracy , semestr II**

**Przedmiot: Pracownia Komunikacji interpersonalnej**

**Prowadzący: mgr Marzena Loranty**

**Temat : Zasady planowania działań**

Planując pracę należy określić: Zakres, czas ,zasoby

Etapy planowania :

* Określić **cele** – np. jaki jest zakres realizacji, jakie prace należy wykonać
* Zastanowić się nad **problemami** jakie mogą wystąpić w czasie realizacji – czyli ocenić ryzyko.
* Poszukać możliwych **rozwiązań** – czym jest ich więcej tym lepiej
* Ocenić możliwe rozwiązania określając jakie maja **wady i zalety**
* Wybrać to rozwiązanie, które w danych warunkach jest **najlepsze**
* Zaplanować **etapy** wdrażania wybranego rozwiązania
* **Kontrolować** zgodność realizacji z przyjętymi założeniami i **reagować** na zauważone nieprawidłowości.

Reguła 60:40

Reguła informuje nas o tym, że **planować** powinniśmy jedynie 60% naszego czasu (dnia, tygodnia, miesiąca), a resztę, czyli około 40 proc. należy zostawić na **niezaplanowane** zdarzenia (ok. 20% czasu) oraz **spontaniczne** potrzeby (ok. 20% czasu) np. konieczność odpoczynku, zjedzenia posiłku.

Regułę tą można odnieść do planowania indywidualnej pracy. Jej stosowanie jest zalecane szczególnie dla tych, którzy nadmiernie planują każdą minutę, narzucając sobie za dużo zadań. Przez co pracują po godzinach nie dając sobie czasu na odpoczynek albo nie wykonują właściwie swoich obowiązków.

**Istotą właściwego planowania jest nadanie poszczególnym zadaniom odpowiedniego statusu.** Każde z zadań należy ocenić biorąc pod uwagę dwa aspekty:

* **Pilność** – Na kiedy to zadanie muszę wykonać? (termin, czas)
* **Ważność** – Co się stanie jeśli tego nie zrobię? Jakie mogą być konsekwencje niewykonania zadania? Jak to wpłynie na realizację celu?

Pod tym względem możemy podzielić zadania na cztery grupy:

* **Pilne i ważne** – **są to zadania kluczowe**. Od ich terminowej realizacji zależy osiągnięcie celu. Są to np. zadania leżące na ścieżce krytycznej w harmonogramie. Należy je realizować w pierwszej kolejności. Do tej grupy należą też sytuacje awaryjne, na które należy jak najszybciej zareagować.
* **Mało pilne ale ważne** – są to zadania, które są ważne dla realizacji celów. Jednak dostępny czas na ich realizację jest duży. Takie zadania należy robić niezwłocznie po zakończeniu „pilnych i ważnych” gdyż w przeciwnym razie same staną się pilne. Na realizację tych zadań powinno się poświęcać najwięcej czasu gdyż one mają największy wpływ na osiągane wyniki. Będzie to na przykład zamówienie potrzebnych zabezpieczeń zbiorowych dla prac planowanych w przyszłości.
* **Pilne ale mało ważne** – są to zadania z krótkim terminem realizacji ale niezbyt istotne z perspektywy określonych celów. Należy je wykonywać jedynie jeśli zakończona jest realizacja
* zadań ważnych. Częstym błędem jest skupianie się na realizacji pilnych, ale mało istotnych zadań a odkładanie zadań ważnych. Skutkuje to później brakiem czasu na wykonanie zadań ważnych, które wraz z upływającym czasem stają się również pilne.
* **Mało pilne i mało ważne** – są to zadania określane mianem „zjadaczy czasu”. Ich niewykonanie nie pociąga za sobą żadnych lub jedynie niewielkie konsekwencje. Nie maja też określonego terminu wykonania. Takich zadań najlepiej nie podejmować wcale ale czas poświęcić na ważne sprawy.

Załącznik do rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki

Społecznej z dnia 27 kwietnia 2012 r. (poz. 482)

................................................

................................................

(nazwa i adres podmiotu

sporządzającego kartę wypadku

lub pieczątka, jeżeli ją posiada)

**Karta wypadku**

**w drodze do pracy lub z pracy**

**I. DANE IDENTYFIKACYJNE PŁATNIKA SKŁADEK\***

1. Imię i nazwisko lub nazwa i adres płatnika składek na ubezpieczenia społeczne

.........................................................................................................................................................................................

.........................................................................................................................................................................................

2. NIP ........................................................................................ 3. REGON .......................................................................

4. PESEL .............................................................................................................................................................................

5. Dokument tożsamości (dowód osobisty albo paszport)

.........................................................................................................................................................................................

*(rodzaj dokumentu) (seria) (numer)*

**II. DANE IDENTYFIKACYJNE POSZKODOWANEGO**

1. Imię i nazwisko poszkodowanego

.........................................................................................................................................................................................

2. PESEL .............................................................................................................................................................................

3. Dokument tożsamości (dowód osobisty lub paszport)

.........................................................................................................................................................................................

*(rodzaj dokumentu) (seria) (numer)*

4. Data i miejsce urodzenia poszkodowanego .....................................................................................................................

.........................................................................................................................................................................................

5. Adres zamieszkania poszkodowanego .............................................................................................................................

.........................................................................................................................................................................................

6. Tytuł ubezpieczenia rentowego/chorobowego\*\*

.........................................................................................................................................................................................

**III. INFORMACJE O WYPADKU**

1. Data wypadku ..................................................................................................................................................................

2. W dniu wypadku poszkodowany:

1) miał rozpocząć pracę o godz. .....................................................................................................................................

2) zakończył pracę o godz. .............................................................................................................................................

3. Wypadek zdarzył się\*\*:

1) w drodze z domu do pracy/w drodze z pracy do domu;

2) w drodze do/z miejsca:

a) innego zatrudnienia lub innej działalności stanowiącej tytuł ubezpieczenia rentowego,

b) zwykłego wykonywania funkcji lub zadań zawodowych albo społecznych,

c) zwykłego spożywania posiłków,

d) odbywania nauki lub studiów.

4. Szczegółowy opis okoliczności, miejsca i przyczyn wypadku:

.........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

...............................................................................................................................................................................................................................................................

5. W sprawie wypadku były/nie były\*\* podjęte czynności przez odpowiednie organy

.........................................................................................................................................................................................

.........................................................................................................................................................................................

6. Wypadek spowodował niezdolność do pracy od ..................................................... do ..............................................\*\*\*

Wypadek spowodował zgon ...........................................................................................................................................

7. Świadkowie wypadku:

1) ....................................................................................................................................................................................

2) ....................................................................................................................................................................................

3) ....................................................................................................................................................................................

*(imię i nazwisko) (adres zamieszkania)*

8. Wypadek jest wypadkiem w drodze do pracy lub z pracy TAK/NIE\*\*

9. Uzasadnienie nieuznania wypadku za wypadek w drodze do pracy lub z pracy\*\*:

.........................................................................................................................................................................................

**IV. POZOSTAŁE INFORMACJE**

1. Kartę wypadku sporządzono w dniu ...............................................................................................................................

.........................................................................................................................................................................................

*(imię i nazwisko sporządzającego kartę wypadku, podpis i pieczątka, jeżeli ją posiada)*

2. Miejscowość sporządzenia karty wypadku ......................................................................................................................

3. Przeszkody i trudności uniemożliwiające sporządzenie karty wypadku w wymaganym terminie 14 dni: ..........................

.........................................................................................................................................................................................

4. Kartę wypadku odebrano w dniu ....................................................................................................................................

*(podpis uprawnionego)*

\* Nie wypełniają podmioty niebędące płatnikami składek na ubezpieczenie rentowe/chorobowe.

\*\* Niepotrzebne skreślić.

\*\*\* Podać okres niezdolności do pracy objęty zaświadczeniem lekarskim, które zostało przedłożone przed sporządzeniem karty wypadku.

Podmiot sporządzający kartę wypadku, niebędący płatnikiem składek, wpisuje okres niezdolności do pracy na podstawie oświadczenia

poszkodowanego lub członka jego rodziny.