

PROGRAM OSPOSOBLJAVANJA

Naručitelj: ***GRADSKA KNJIŽNICA I ČITAONICA VINKOVCI***
I. Gundulića 6
Vinkovci

Radni nalog br.: 54955 / 2018.
Datum izrade: studeni 2018.

1. NAMJENA PROGRAMA

Programom osposobljavanja za rad na siguran način u *GRADSKOJ KNJIŽNICI I ČITAONICI VINKOVCI* osigurava se da svaki radnik, prije raspoređivanja na posao, kao i kod izmjene tehnološkog procesa tijekom zaposlenja bude upoznat sa uvjetima rada u tvrtki kao i konkretnim opasnostima i štetnostima na svom radnom mjestu.

Programom osposobljavanja za rad na siguran način propisuje se područje osposobljavanja radnika, krug radnika obuhvaćenih tim osposobljavanjem, trajanje osposobljavanja, obujam i stupanj osposobljavanja, osobe zadužene za provođenje osposobljavanja, način provjere osposobljenosti radnika.

Također se definira na temelju čega se donose i provode programi osposobljavanja radnika, sa svrhom pripreme radnika da samostalno i odgovorno obavlja poslove radnog mjesta na koje je raspoređen.

Program osposobljavanja je namijenjen zaposlenicima kojima je, prema **procjeni rizika** utvrđena obveza osposobljavanja za rad na siguran način, a to su:

1. Ravnatelj
2. Spremačica - dostavljač
3. Domar
4. Dipl. knjižničar
5. Pomoćni knjižničar
6. Informatičar
7. Voditelj
8. Računovođa
9. Vozač bibliobusa

Opći dio programa namijenjen je svim navedenim zaposlenicima.

Specifični dio programa čini niz međusobno povezanih tematskih cjelina, od kojih svaka može biti zasebna. Ovisno o radnome mjestu, odnosno poslovima i zadacima koje zaposlenik obavlja i opasnostima koje se pri tom javljaju, uvjetovan je izbor tema.

Svim zaposlenicima se osigurava stručna literatura u skladu s poslovima koje obavljaju.

2. CILJ I ZADAĆA PROGRAMA

Osnovni cilj programa je osposobljavanje za rad na siguran način na poslovima i radnim zadacima na koje je zaposlenik raspoređen.

Tako postavljeni cilj ima slijedeće zadaće:

- informirati o sustavu zaštite na radu,
- informirati o osnovnim pravima i dužnostima zaposlenika,
- usvojiti znanja o opasnostima za život i zdravlje,
- usvojiti znanja o upotrebi osobne zaštitne opreme,
- usvojiti znanja o radnim postupcima kojima se opasnosti uklanjaju,
- stjecati vještine i navike sigurnog rada.

3. ORGANIZACIJA OSPOSOBLJAVANJA

Osposobljavanje za rad na siguran način sastoji se od teoretskog i praktičnog dijela.

Teoretski dio sastoji se od općeg i specifičnog dijela te provjere znanja. Definiran je programom osposobljavanja i organizira se kroz predavanje uz diskusiju.

U realizaciji učestvuje stručnjak ovlaštene stručne ustanove za zaštitu na radu.

Teoretski dio programa:

- opći dio u trajanju od 2 nastavna sata
- specifični dio u trajanju od 2 nastavna sata
- provjera znanja test

Provjeru znanja vrši stručnjak ovlaštene ustanove za zaštitu na radu.

Svim zaposlenicima koji zadovolje pri provjeri znanja upisuje se u evidencijski karton o osposobljenosti radnika za rad na siguran način (EK-1) da su osposobljeni za rad na siguran način.

Praktični dio programa:

- vrši se na radnom mjestu pod neposrednim nadzorom rukovoditelja

Popis tema:

1. TEMA 1 – Osnove zaštite na radu
2. TEMA 2 – Kretanje na radu
3. TEMA 3 – Električna struja
4. TEMA 4 – Nepovoljan položaj tijela pri radu
5. TEMA 5 – Nepovoljni uvjeti rada
6. TEMA 6 – Podizanje, prijenos i odlaganje predmeta
7. TEMA 7 – Ručni alat
8. TEMA 8 – Vozač motornog vozila
9. TEMA 9 – Osobna zaštitna oprema
10. TEMA 10 – Rad u uredu

Ravnatelj	TEMA: 1, 2, 4, 10;
Dipl. knjižničar Pomoćni knjižničar Informatičar Voditelj Računovođa	TEMA: 1, 2, 4, 10;
Spremačica - dostavljač	TEMA: 1, 2, 4, 5, 6, 7, i 9;
Domar	TEMA: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, i 9;
Vozač bibliobusa	TEMA: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, i 9;

Prilozi:

1. Opća uputa za siguran rad na stroju i/ili uređaju
2. Siguran rad u uredskim prostorima
3. Siguran rad bušilicom
4. Siguran rad brusilicom
5. Uputa za siguran rad u nepovoljnim mikroklimatskim uvjetima
6. Uputa za siguran rad pri čišćenju i pranju poslovnog prostora
7. Upute za siguran rad pri rukovanju opasnim tvarima
8. Upute za siguran rad s ljestvama
9. Uputa za siguran rad pri ručnom transportu - prijenosu tereta
10. Uputa za siguran rad pri upravljanju motornim vozilom
11. Uputa za siguran rad s ručnim alatom
12. Vježbe rasterećenja, opuštanja, razgibavanja i istezanja za rad s računalom

PRILOZI

PRILOG 1

Opća uputa za siguran rad na stroju i/ili uređaju

- Na stroju smije raditi samo radnik koji ispunjava posebne uvjete za rad na tom stroju i koji je osposobljen za rad na siguran način.
- Pri radu na stroju radnik je izložen opasnostima od zahvaćanja pokretnim i rotirajućim dijelovima stroja, vraćanja ili odbacivanja predmeta obrade, letećih komada i čestica, padova predmeta i slično, što može izazvati teške ozljede.
- Prije početka rada obavezno provjeriti ispravnost svih dijelova na stroju, a posebno da li su svi pokretni dijelovi stroja zatvoreni zaštitnom napravom.
 - Prostor oko stroja mora uvijek biti očišćen, a pristup stroju slobodan.
 - Sa stroja je zabranjeno skidati zaštitne naprave.
 - Za vrijeme rada radnik mora koristiti propisanu zaštitnu opremu.
 - U slučaju bilo kakvog kvara na stroju ili alatu, na zaštitnoj napravi ili uređajima za uključivanje, stroj treba zaustaviti i kvar dojaviti odgovornom voditelju poslova.
 - Za vrijeme rada treba se usredotočiti na rad i ne razgovarati s drugim radnicima, posebno su opasne različite šale i igre oko stroja jer mogu biti uzrokom ozljede.
 - Nakon završetka rada potrebno je potpuno isključiti stroj. Tada se stroj može popravljati, podmazivati i čistiti te pospremati i čistiti u njegovoj neposrednoj okolini.
 - Strojem smiju rukovati samo osposobljeni radnik
 - Prije početka rada uvjerite se da rad stroja neće ugrožavati druge radnike
 - Zabranjeno je čišćenje, podmazivanje i popravljanje stroja dok je u pogonu
 - Prostor oko stroja mora biti očišćen, i pristup stroju slobodan
 - Nosite radnu odjeću koja priliježe uz tijelo
 - Kosu stavite pod kapu ili svežite maramu
 - Obvezno nosite zaštitne naočale ili drugu propisanu osobnu zaštitnu opremu
 - Ne nosite kravatu, nakit-prsten, lančić ili slično – dok radite na stroju
 - Upotrebljavajte samo ispravan alat
 - Ne skidajte zaštitne naprave sa stroja
 - Prijavite odgovornoj osobi svaki kvar ili nedostatak na stroju
 - Kod stroja nema mjesta za šalu i igru

PRILOG 2

Siguran rad u uredskim prostorima

1. UREDSKI PRIBOR

Olovke, nožići za rezanje papira, škare i slično, predmeti su koji se u uredima koriste svaki dan. Budući da su oštrog ili šiljastog oblika, oni su stalna opasnost za osobe koje ih upotrebljavaju.

Npr.: uredski službenici nastoje da im pribor za pisanje ili crtanje bude uvijek naoštren. Ako ga pritom nose nezaštićenog u gornjem džepu košulje ili kaputa, mogu se pri sagibanju ili posrtanju lako ubosti.



Olovke ili drugi pribor koji nosite u džepovima zaštitite tuljcima. Ako za njih nemate tuljke, nemojte ih uopće stavljati u džepove.

Posebnu opasnost predstavlja nošenje takvog pribora u džepovima hlača.

Nožići za oštrenje ili škare vrlo su opasni zbog mogućnosti uboda na oštrice koje strše u bilo kojem smjeru. Ako se ovaj pribor neispravno koristi, postaji opasnost od posjekotina.



Nakon upotrebe škare i nožiće uvijek zatvorite i odložite tako da ne postoji mogućnost uboda. Za vrijeme rada, oštrice i oštre bridove okrenite od sebe.

Ako nožićima oštrite olovke, odaberite one nožiće koji imaju oblikovane drške. Nožićem nikada ne režite prema sebi, jer se lako možete ubosti.

Ako nekome dodajete škare ili nožiće, oprezno ih uhvatite za rezni dio, a pružite stranu s drškom. Žilite ne upotrebljavajte.

2. UREDSKI STROJEVI

U uredskim strojevima (pisači, računski, knjigovodstveni strojevi) postoje mehanizmi kod kojih se pojavljuju različita gibanja. To su dijelovi uređaja koji prenose gibanje ili obavljaju neki radni postupak. Takvi pokretni dijelovi mogu zahvatiti dijelove odjeće, prste ili šaku, a nisu zaštićeni na odgovarajući način. Da bi se osobe koje rukuju tim strojevima zaštitile, ti opasni dijelovi osiguravaju se posebnim poklopcima ili se cijeli uređaj nalazi u zatvorenoj kutiji. Također treba imati na umu da su popravak kvara na uredskom stroju i podmazivanje posao koji treba obavljati služba održavanja.

Za vrijeme rada na stroju ne smiju se skidati poklopci, odnosno na stroju se ne smije raditi ako svi poklopci ili kutije nisu na svojim mjestima. Ne pokušavajte sami popraviti kvar na uredskom stroju.

3. ELEKTRIČNA STRUJA

Opasnost od električne struje u uredima najčešće se pojavljuje na električnim uredskim strojevima i priboru, kao što su priključnice, utikači, kabeli itd. Nezgode zbog direktnog dodira dijelova pod naponom uglavnom nastaju ako su oštećene izolacije.

Ako se ošteti izolacija na tom priboru, tada osoba koja njime rukuje može dodirnuti dijelove pod naponom. Takav dodir može uzrokovati udar električne struje, čak i sa smrtnim posljedicama.

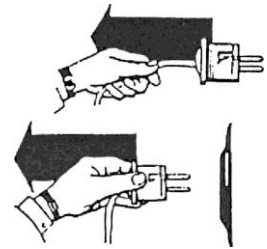
Ako primijetite da su prekidači, priključnice ili utikači oštećeni, napuknuti ili ih uopće nema odmah na tu opasnost upozorite osobe zadužene za održavanje.

Popravke ili izmjene osigurača ne obavljajte sami. Osigurače smiju mijenjati samo ovlaštene osobe. "Krpanje" osigurača je zabranjeno.

Produžne kabele nemojte polagati po tlu na prolazima ili uz prolaze. Ako će se kabeli položeni po tlu koristiti dulje vrijeme, zatražite da se zaštite i učvrste poklopcem od letvica. Ako primijetite da se neki produžni kabel ošteti, zahtijevajte da ga se izmijeni.

Izmjenu žarulja i ostalih rasvjetnih tijela prepustite osobama zaduženim za održavanje.

Izolacija priključnih kabela može se oštetiti ako se utikači izvlače potezanjem za kabel umjesto za tijelo utikača.



Utikač izvlačite uvijek tako da povlačite tijelo utikača, jer ćete na taj način sačuvati izolaciju pa neće postojati opasnost od direktnog dodira s vodičima pod naponom.

Ako električni uredski strojevi dođu pod napon zbog oštećenosti izolacije unutar kućišta stroja (npr. na namotaju elektromotora), pojavit će se opasnost od tzv. indirektnog dodira. To znači da će vanjski metalni dijelovi stroja ili uređaja, koji se redovito pri radu dodiruju, doći pod napon. Na rasvjetnim tijelima može se pojaviti ta opasnost ako je izolacija unutar svjetiljke oštećena.

Ako čovjek dodirne kućište stroja ili svjetiljke pod naponom, a stoji na podu ili dodiruje uzemljene dijelove (radijator, kućište drugog stroja i sl.) tada nastaje udar električne struje.



Za zaštitu od indirektnog dodira poduzimaju se tehničke mjere zaštite. Tehničkim mjerama zaštite od indirektnog dodira za uredske električne strojeve smatraju se zaštitno uzemljenje, odnosno nulovanje i zaštitno izoliranje.

Ako su električni uredski strojevi izrađeni tako da se zaštita od indirektnog dodira postiže zaštitnim uzemljenjem ili nulovanjem, tada ovi strojevi moraju biti opskrbljeni utikačem sa zaštitnim kontaktom. Priključci na koje su ti strojevi priključeni također moraju imati zaštitni kontakt.

Zaštitna izolacija, kao druga mjera zaštite od indirektnog dodira, je takav način zaštite, kod kojeg su svi dijelovi što se inače nalaze pod naponom odvojeni odgovarajućim izolacijskim slojem od dijelova koje radnik pri radu dodiruje. Strojevi i uređaji izrađeni sa zaštitnom izolacijom posebno su označeni dvama četverokutima, jedan u drugome. Takvi uređaji nemaju priključni pribor (utikač i priključnica) sa zaštitnim kontaktom.

4. PODIZANJE, PRIJENOS I ODLAGANJE PREDMETA

U uredskim prostorijama ponekad se podižu, prenose i odlažu razni predmeti, kao što su računala, ladice, vješalice, registratori, knjige itd. Budući da to uglavnom rade osobe koje nisu uvježbane i ne poznaju tehniku rukovanja materijalom ili teretima, postoji opasnost da se ozlijedi kičma, zglobovi ili mišići. Neispravnim rukovanjem mogu se ozlijediti i druge osobe koje se nalaze u blizini.



Svaki teret koji se podiže, a nema dršku ili ručicu, treba se najprije dobro obuhvatiti i tek tada podići. To se postiže tako da se teret na mjestu malo podigne, toliko da se podvuku prsti jedne, a potom i druge ruke.

Ne podižite teret s tla, stuba ili slično sagibanjem samo gornjeg dijela tijela, ispruženih nogu, jer kod takvog položaja postoji opasnost od ozljede kičme.

Pristupite teretu i malo razmaknite noge. Stopala postavite pod pravim kutom.



Čušnite i ispružite ruke, čvrsto obuhvatite teret. Podižite mišićima nogu, uz istodobno ustajanje. Za cijelo vrijeme podizanja tereta leđa držite što je moguće uspravnija.

Pri prijenosu teret prislonite uz bok. Ne držite ga u zraku ili ispred sebe, jer će vam smetati u hodu i zaklanjati vidik.

Predmet koji nosite ne spuštajte naglo, već ga lagano naslonite na podlogu i potisnite ili gurnite na predviđeno mjesto.



Ako prenosite ili okrećete duge predmete, na primjer vješalice ili duga ravnala s glavom, postoji opasnost da se ozlijede druge osobe koje se nalaze u blizini ili iznenada naiđu.

Dugačka ravnala s glavom odložite uvijek na mjesta s kojih ne mogu pasti. Ako ih okrećete ili prenosite, pogledajte najprije oko sebe, da nekoga ne udarite. Ako prenosite ili premještate vješalicu ili slične predmete, držite ih što uspravnije, jer u protivnom postoji opasnost da udarite osobu koja iznenada naiđe.

5. PREVRTANJE I PAD PREDMETA

Predmeti odloženi na visini, tj. na ormarima, policama pa i stolovima, mogu se prevrnuti ili pasti. Predmeti koji padnu s visine mogu prouzročiti različite ozljede, od neznatnih udaraca pa do teških ozljeda tijela, ruku, očiju i lica.

Ne povlačite predmete koje ne možete dohvatiti bez uspinjanja. Na police i ormare iznad visine glave ne odlažite predmete koji se mogu otkotrljati. Pokušajte utvrditi koji bi predmeti mogli pasti s visine u vašoj blizini i na vrijeme ih uklonite. U registratoru ne ulažite predmete koji nisu učvršćeni mehanizmom.



6. KRETANJE NA RADU

Pri kretanju po površinama radnih i pomoćnih prostorija, hodnika ili prolaza, postoji opasnost od poskliznuća, posrtanja i pada, zbog prolivenih tekućina, razbacanog materijala, zakrčenih prolaza, oštećenih podova i prostirača. Da se ove opasnosti spriječe, trebaju se poštovati određena pravila.

Ako se po podu prolije neka tekućina ili padnu predmeti, odmah ih uklonite, ili pozovite čistačicu da to učini, kako se netko drugi na njih ne bi okliznuo ili spotakao. Po hodnicima ili prolazima ne bacajte otpatke od voća, jer su opasniji od leda.



Ako se po prolazima ili hodnicima nalaze rasuti ili razbacani materijali koji otežavaju prolaz, odmah o tome obavijestite osobe zadužene za održavanje.

Na oštećenim sagovima, podu ili na raznim rešetkama u podu možete se lako spotaknuti i pasti. Sag koji se podvio, također, može prouzročiti pad. Ako nešto možete učiniti sami, učinite to odmah, obavijestite osobe zadužene za održavanje.



Za dohvrat predmeta, knjiga ili drugog pribora koji se nalazi na ormaru ili visokim policama nemojte upotrebljavati stolice ili stolove, jer oni za to nisu predviđeni.

Upotrebljavajte samo odgovarajuće i ispravne ljestve. Ako nemate takve ljestve, nabavite ih što prije. Jednokrake ljestve bez posebnih kuka i drugih mehanizama za zaštitu od pokliznuća nemojte upotrebljavati.



Svi otvori u podu, kao što su revizijska okna, otvori za podmazivanje tereta, otvori za dizala i sl. moraju biti odgovarajuće zaštićeni. Otvori koj imaju stalne čvrste poklopce moraju se pri podizanju poklopaca ograditi i uočljivo obilježiti. Za zaštitu od pada u dubinu može poslužiti i posebno konstruiran poklopac.

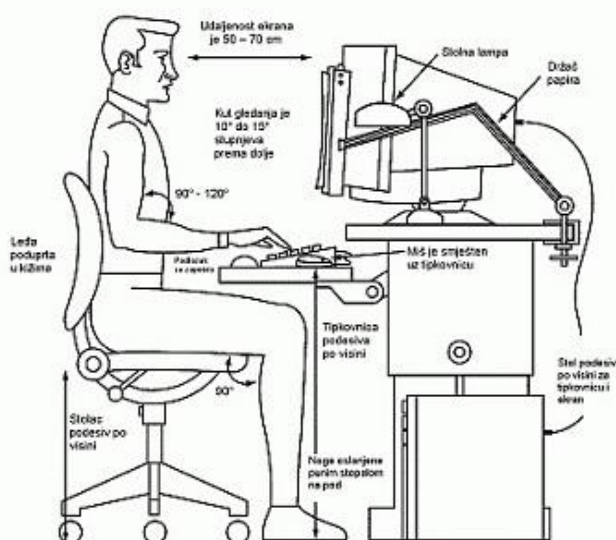
Ako je otvor ograđen stalnom ogradom, nemojte se na nju uspinjati, jer to može biti jako opasno. Primjetite li da su ograde oštećene, obavijestite o tome osobu zaduženu za održavanje.

Kod privremeno postavljenih ograda bitno je da one potpuno ograđuju otvor, kako ne bi došlo do padova. Noću takva mjesta moraju biti dobro osvijetljena.

7. NEPOVOLJAN POLOŽAJ TIJELA PRI RADU

Daktilografi i radnici koji rade na drugim sličnim radnim mjestima vrlo često radno vrijeme provedu u prisilnom položaju tijela – sjedenju. Dugotrajno sjedenje može, poslije više godina rada, izazvati razne štetne promjene u organizmu. To su u prvome redu oštećenja kralježnice, zbog čega nastaju bolovi u ramenima i rukama, kočenje vrata i na kraju promjene u prsnom košu te trajno iskrivljenje kralježnice. Često nastaju i smetnje u probavnom sustavu, jer dugotrajno sjedenje štetno djeluje na rad crijeva. Nastaju smetnje u krvotoku pa je poznata pojava hemeroida kod osoba koje dugotrajno sjede na radu, naročito kod žena.

Preporučeno uređenje radnog mjesta



Zaštita radnika na radu provodi se upotrebom odgovarajućih sjedala s naslonom te njihovom ispravnom upotrebom.

Stolac mora biti tako izveden da se može anatomski prilagoditi svakom radniku (visina sjedala i visina naslona mogu se podešavati). Kad radnik sjedi, noge mu moraju biti ispružene te imaju oslonac bilo na podu ili na drugoj podlozi. Naslon mora biti tako namješten da podupire tijelo u slabinskom dijelu kralježnice.

Zaštitu od nepovoljnog utjecaja dugotrajnog sjedenja predstavlja i povremeno ustajanje i hodanje za vrijeme rada. U slobodno vrijeme, preporuča se aktivni odmor sa što više kretanja i bavljenje športom.

8. POŽAR

Peći, grijači, kuhala, pribor za pušenje i sl. često mogu izazvati požar u uredskim prostorijama. Zapaliti se mogu papir, drveni predmeti, zastori, odjeća, ljepljiva, lakovi i drugo.

Električne grijalice, kuhala za kavu i slični električni uređaji moraju se postaviti na vatrostalne podloge ako već nisu tako izvedeni. Uz ove uređaje ne odlažite zapaljivi materijal. Grijalice postavite tako da nisu usmjerene u predmete. Nikako ih ne postavljajte ispod stola.

Šibice, upaljači i cigarete često mogu izazvati požar ako se njima nesigurno rukuje ili pak prigodom odbacivanja gorućih šibica i opušaka u košare za smeće.

Opuške ne bacajte u košaru za smeće, već ih ugasite u pepeljari. Šibicu najprije ugasite i tek onda stavite u pepeljaru. Ne ostavljajte upaljenu cigaretu naslonjenu na rub pisaćeg stola, na kutiji od cigareta ili šibica, jer vrlo lako mogu izazvati požar. Kad puniti upaljač benzinom ili plinom, uklonite ili ugasite goruće cigarete i udaljite se od svih grijaćih tijela.

Papir, drvene sanduke ili namještaj, odjevne predmete, zastore i sl. ne stavljajte u blizinu grijalice. Kad radite s ljepljivima koja sadrže zapaljive tvari, sa stola uklonite zapaljive cigarete, a površinu koja se lijepi ne sušite toplinom stolne lampe.

Ako izbije požar, svaka intervencija treba biti brza i djelotvorna. Pristupite gašenju raspoloživim sredstvima i u sklopu svojih mogućnosti i znanja. Odmah pozovite ekipu za gašenje požara.

9. PRAŠINA I BUKA

Osobe koje rade u prostorijama gdje se nalaze velike količine papira, kao što su arhive, biblioteke i sl., izložene su štetnom utjecaju prašine papira. Smetnje koje se pritom pojavljuju mogu postati i kronične. Takve prostorije moraju se redovito čistiti usisavanjem prašine.

PRILOG 3

Siguran rad bušilicom

OPASNOSTI

- Stezna glava
- Remenski prijenos
- Odbacivanje predmeta obrade
- Lom svrdla
- Odlijetanje ključa
- Udar električne struje
- Zakrčeno radno mjesto
- Neispravni radni postupci

MJERE SIGURNOSTI

- Ne upotrebljavajte steznu glavu sa stršećim, već upuštenim vijcima.
- Za vrijeme rada na bušilici nosite kapu ili rubac. Odjeća, a naročito rukavi moraju biti stegnuti uz tijelo i zakopčani. Ne nosite šal, kravatu i slične predmete.
- Nakon što namjestite remen na odgovarajuću remenicu, postavite zaštitnu napravu na njezino mjesto.
- Predmet obrade učvrstite dobro i sigurno za radni stol odgovarajućim stezačima. Namještajte ga i skidajte samo dok stroj miruje
- Ne radite na bušilici ako se svrdlo otpuštanjem poluge ne podiže i vraća u početni (gornji) položaj.
- Odmah nakon stezanja alata izvadite ključ iz stezne glave.
- Ne popravljajte sam električne uređaje na stroju!
- Radno mjesto održavajte urednim i čistim. Piljevinu čistite samo četkom, metlicom i sličnim alatom dok stroj miruje.
- Ne upotrebljavajte zaštitne rukavice.
- Ako se udaljujete od stroja, najprije ga isključite.
- Svaku opasnost ili neispravnost odmah prijavite neposrednom rukovoditelju.

PRILOG 4

Siguran rad brusilicom

OPASNOSTI:

- Pokretni dijelovi
- Odlijetanje sitnih čestica
- Ispadanje trake
- Brusna traka
- Udar električne struje
- Zakrčeno radno mjesto
- Neispravan postupak.

MJERE SIGURNOSTI

- Prije početka rada provjerite jesu li remenica i traka, osim dijela kojim se brusi, potpuno zatvoreni. Provjerite uključuje li se pri uključivanju brusilice u rad istodobno i uređaj za odsis prašine.
- Ako stroj nije opremljen uređajem za odsis prašine, obavezno upotrebljavajte zaštitne naočale i respirator za prašinu.
- Provjerite je li stroj opremljen križnom ručkom za regulaciju tračnog hoda, odnosno za osiguranje od ispada trake s remenice i je li brusna traka dovoljno napeta.
- Ne radite na brusilici ako radni stol nije opremljen prikladnom i čvrstom ručicom.
- Komad držite čvrsto u odgovarajućim osloncima ili držačima.
- Ne popravljajte sam električne uređaje na stroju!
- Radno mjesto održavajte urednim i čistim. Piljevinu čistite samo četkom, metlicom i sličnim alatom dok stroj miruje.
- Svaku opasnost ili neispravnost odmah prijavite neposrednom rukovoditelju.
- Ne pušite na radnome mjestu, kao i u prostoriji u kojoj se nalaze brusilice.

PRILOG 5

Uputa za siguran rad u nepovoljnim mikroklimatskim uvjetima

MIKROKLIMA

- Stanje zraka uvjetovano temperaturom, vlažnošću i kretanjem zraka te toplinskim zračenjem.
- Ljudski organizam na radu je izložen opasnostima od pregrijavanja i pothlađivanja.
- Nekad se mora koristiti osobnu zaštitnu opremu,

PRIRODNA RASVJETA

- Propisi zahtijevaju da površina prozora iznosi najmanje 1/8 površine poda radne prostorije.
- Posebna izvedba ostakljenih krovova omogućava vrlo dobru prostornu osvjetljenost.
- Kod prirodne rasvjete treba spriječavati blještanje.
- Zbog dobre propustljivosti svjetla staklene površine treba redovito čistiti.
- Zidovi i stropovi moraju biti obojeni uvijek svijetlim bojama.

UMJETNA RASVJETA

- Uobičajeni izvori umjetne rasvjete su žarulje s užarenom niti ili fluorescentne cijevi koje daju približno istu boju kao i prirodna rasvjeta.
- Jačina umjetne rasvjete (osvijetljenost) u radnim prostorijama određena je normama.
- Upotrebljavajte se i dodatnu rasvjetu radnog mjesta.
- Spriječite blještanje sjenilima, smanjenjem blještanja izvora ili većim upadnim kutom.
- Važno je i čišćenje žarulja i armatura.

PRIRODNA VENTILACIJA

- Kod neorganizirane infiltracije svježi zrak dolazi u radnu prostoriju kroz slučajne otvore vrata i prozora. Na nju utječe vjetar te je veća je što je razlika u vanjskoj i unutrašnjoj temperaturi veća. Ljeti infiltracija minimalna.
- Kod organizirane prirodne ventilacije ili aeracije moguće je regulirati djelovanje u odnosu na vanjske uvjete pravilnim otvaranjem otvora i lopatica u ventilacijskom sustavu.

UMJETNA VENTILACIJA

- Prozračivanje pomoću ventilatora je najsavršeniji oblik ventilacije, jer se može najbolje utjecati na intenzitet ventilacije.
- Umjetna ventilacija može biti opća kod koje se prozračuje cijela radna prostorija ili lokalna.
- Opća ventilacija može se izraditi kao tlačna, sisna ili kombinirana.
- Kod lokalne ventilacije onečišćenje se odvodi direktno s mjesta gdje nastaje.

- Odsisno ušće mora biti smješteno što je moguće bliže mjestu razvoja onečišćenosti te se mora paziti na brzinu s obzirom na materijal koji se odsisava.
- Ako se iz radne prostorije odsisava zrak koji sadrži prašinu, na izlaznom dijelu ventilacijskog uređaja treba postaviti filtre (uljne, vodene, platnene, ciklone, elektrofiltre) koji će zadržavati i sakupljati prašinu, jer se ona prema postojećim propisima ne smije puštati u slobodnu atmosferu.
- Kada se određena spremišta u filtrima ispune, treba ih isprazniti jer će ventilacijski uređaj u protivnom postati nekoristan.

PRILOG 6

Uputa za siguran rad pri čišćenju i pranju poslovnog prostora

1. KRETANJE NA RADU

- Podove treba besprijekorno održavati da bi se spriječili padovi.
- Sagovi moraju biti zaštićeni od klizanja i uvijanja, a na stubama zategnuti šipkama.
- Otvori u podu moraju biti zaštićeni čvrstim ogradama ili zatvoreni poklopcima.
- Stube moraju imati ogradu s rukohvatom.
- Ne koristite improvizirane radne platforme te nepodesive ili oštećene ljestve koje nisu osigurane od klizanja ili prevrtanja.
 - Dvostrane ljestve moraju imati sigurnosnu prečku te dasku za odlaganje, a uzdužne prečke trebaju biti s obje strane povezane.
 - Ako prozorska okna morate prati s vanjske strane, činite to samo uz primjenu zaštitnog pojasa i užeta vezanog što kraće za sigurnu kuku.

2. DIZANJE I PRIJENOS PREDMETA

- Za dizanje i prijenos većih tereta (žene iznad 20 kg, muškarci iznad 30 kg) zahtijevajte pomoć.
- Teret dižite iz čučnja, mišićima ruku i nogu, kako ne biste suviše opteretili kralježnicu.

3. ELEKTRIČNA STRUJA

- Nprestano voditi računa o ispravnom održavanju električnih instalacija i pribora te električnih strojeva, uređaja i naprava, tako da nigdje ne postoji opasnost od direktnog dodira.
 - Sva oštećenja i nepravilnosti odmah prijavite rukovoditelju. Popravke ili izmjene osigurača ne obavljajte sami.
 - Utikač izvlačite uvijek povlačenjem za tijelo utikača.
 - Zabranjeno je bilo kakvo improviziranje i spajanje kabela.
 - Za rad s električnim strojevima i uređajima upotrebljavajte samo ispravne utikače i priključnice sa zaštitnim kontaktom od indirektnog dodira.

4. POŽAR

- Peći na kruta goriva moraju se održavati i koristiti prema uputama proizvođača.
- Bočice od zapaljivih tvari nemojte bacati u peć.
- Ulijevajte gorivo u peć samo onda kad je peć potpuno hladna.
- Ne usisavajte pepeo sa žarom i neugašene opušake.
- U radnim prostorijama moraju nalaziti aparati za početno gašenje požara.

5. PODSJETNIK ZA SPRIJEČAVANJE OPASNOSTI I ŠTETNOSTI

- Dugotrajno stajanje može uzrokovati promjene u kostima i zglobovima, i krvotoku.
- Treba se češće odmarati tijekom rada sa sjedenjem te upotrebljavati odgovarajuću obuću.
- U slobodno vrijeme preporuča se aktivni odmor sa češćim šetnjama i bavljenje športom.
- Posebnu pozornost posvetite osobnoj higijeni.
- Pri čišćenju sanitarnog prostora obavezno upotrebljavajte zaštitne rukavice
- Osobnu zaštitnu opremu koja vam je stavljena na raspolaganje obavezno upotrebljavajte, čuvajte u ispravnom i čistom stanju, a u slučaju oštećenosti zamijenite.

PRILOG 7

Upute za siguran rad pri rukovanju opasnim tvarima

1. SVRHA

Svrha je ove radne upute osigurati provođenje sigurnosnih zahtjeva prilikom rukovanja opasnim tvarima tj. sredstvima za čišćenje i dezinfekciju, a koje u svom sastavu kao komponentu sadrže kiseline i/ili lužine

2. PODRUČJE PRIMJENE

Odnosi se na sve radnike koji unutar svojih radnih aktivnosti koriste opasne tvari.

3. ODGOVORNOSTI

Za dosljednu primjenu ove radne upute odgovorni su radnici i ovlaštenici zaštite na radu.

Za kontrolu primjene ove radne upute odgovorni su stručnjaci zaštite na radu.

4. ZAHTJEVI ZA RAD

Kiseline i lužine djeluju na kožu i stvaraju rane slične opeklinama pa se i zovu "kemijske opekline". Koncentrirane kiseline i lužine uzrokuju jake i duboke opekline koje se sporo i teško liječe. Pri duljem radu s kiselinama i lužinama koje su slabije koncentracije, koža postaje suha i raspucana te mogu nastati upale i ekcem.

A) Opasnosti po zdravlje

Kiseline i lužine su vrlo opasne za oči. Ako koncentrirana kiselina ili lužina prsne u oko, može uzrokovati teška oštećenja pa i trajan gubitak vida. Pare, magle i prašine kiselina i lužina djeluju nadražujuće na oči i mogu izazvati upalu. Nakon udisanja pare, magle i prašine, kiseline i lužine dolaze u dodir sa sluznicom nosa, ustima, grlom i plućima. Posljedica je nadraživanje tih organa, a jačina ovisi o koncentraciji tih tvari u zraku. Rjeđi je slučaj da pare, magle i prašine dođu do pluća jer te tvari tako jako nadražuju nos, grlo i oči da se ne može više boraviti u takvoj atmosferi i radnik je mora napustiti prije nego udahne veću količinu. Duljim udisanjem pare, magle i prašine kiselina i lužina može nastati kronični bronhitis i upala dišnih putova.

B) Mjere zaštite pri radu s kiselinama i lužinama

- Posude u kojima se drže kiseline i lužine moraju biti cijele i neoštećene.
- Na svakoj posudi mora biti etiketa s nazivom i kemijskom formulom te oznakom koncentracije.
- Ako opazite da neka posuda propušta, odmah je pažljivo iznesite na neko sigurno mjesto i prelijte njezin sadržaj u drugu cijelu posudu. Pri tome upotrijebite osobnu zaštitnu opremu i pazite da sadržaj ne prolijeće po sebi. Ne puniti posude nikada do vrha, već u njima ostavite nešto praznog prostora (oko 1/10 posude).
- Ako na nekoj posudi nema etikete i niste sigurni što je u njoj, nemojte upotrebljavati njezin sadržaj.
- Kod prelijevanja kiselina i lužina iz jedne posude u drugu, treba postupati oprezno.

➤ Treba izbjegavati nošenje u rukama staklenih posuda u kojima se nalazi kiselina ili lužina. Opasne tvari se ne smiju prenositi u rukama već se moraju prevoziti pomoću transportnog sredstva.

➤ Prostorije u kojima se drže kiseline i lužine moraju biti prozračne.

➤ Podovi moraju biti takvi da se lako mogu čistiti i prati u slučaju prolijevanja.

➤ Posude s kiselinama i lužinama treba tako slagati da se ne mogu oštetiti i da ne dođe do prolijevanja sadržaja. Miješanjem kiselina i lužina nastaje vrlo snažna reakcija, a posijedica je rasprsnuće posude.

➤ Nikada ne stavljajte lužinu u posudu u kojoj je bila kiselina i obrnuto, osim ako ste posudu prethodno dobro oprali vodom.

➤ Kiseline i lužine koje su prolivene ili prosute po podu, ili radnim stolovima, predstavljaju veliku opasnost jer tako mogu lakše doći u dodir s radnicima.

➤ U slučaju prolijevanja kiseline ili lužine odmah očistite proliveno mjesto.

Ako je prolivena mala količina kiseline, očistite to mjesto tako da ga isperete mlazom vode koja otječe u kanal.

Veću količinu prolivene kiseline pokrijte suhim pijeskom, pepelom ili šljunkom te pokupite i odnesite na sigurno mjesto, daleko od radnih mjesta i pogona. Zatim mjesto, gdje je bila kiselina, isperite vodom i na kraju neutralizirajte sodom ili vapnom.

➤ Posude s kiselinom treba otvarati pažljivo jer unutar posude može postajati veći tlak. Ako se posuda naglo otvori, kiselina može prsnuti u lice radniku.

➤ Pri otvaranju okrenite lice od otvora, polako okrenite čep jedanput i pričekajte da se tlakovi izjednače, a tek onda sasvim otvorite. Pri tome se zaštitite gumenim rukavicama i gumenom pregačom.

➤ Kod miješanja kiselina s vodom, tj. razrjeđivanja, razvija se velika količina topline. Reakcija je burna i kiselina može prsnuti iz posude, a ako je posuda staklena, može i prsnuti zbog velike topline.

C) Osobna zaštitna oprema

➤ Pri radu s kiselinama i lužinama treba se zaštititi osobnom zaštitnom opremom. Najčešće u dodir s kiselinama i lužinama dolazi koža ruku, ali u slučaju prolijevanja i prskanja mogu u dodir doći i oči, lice i cijelo tijelo.

➤ Da biste zaštitili kožu ruku od nagrizajućeg djelovanja i opekline, nosite uvijek pri radu gumene zaštitne rukavice koje su otporne na djelovanje kiselina i lužina slabijih koncentracija (jako koncentrirane kiseline brzo će uništiti i gumeni materijal).

Dobru zaštitu za kožu predstavljaju i zaštitne masti, ali samo kao dodatna zaštita rukavicama.

➤ Da zaštitite oči od mogućeg prskanja kiseline ili lužine, nosite zaštitne naočale s nepropusnim okvirom ili plastični štitnik za oči i lice.

➤ Za zaštitu od prolijevanja kiseline i lužine po odjeći nosite zaštitne pregače od gume, gumiranog platna ili plastičnog materijala.

➤ Za zaštitu cijele glave, vrata i ramena u slučaju potrebe primijenite zaštitnu kukuljicu (kapuljaču) koja ima ugrađen otvor (prozor) od plastičnog materijala.

➤ Ako radite u atmosferi gdje su veće koncentracije para, magli ili prašina kiseline i lužine, nosite plinske maske s odgovarajućim filtrom.

D) Opasnost od požara i eksplozije

Kiseline nisu zapaljive tekućine, ali mogu uzrokovati požar i eksplozije. Nagrizaju razne metale pri čemu se razvija vodik, vrlo zapaljiv i eksplozivan plin. Ako se stvori veća količina tog plina i ako se u blizini nalazi bilo kakav izvor paljenja (plamen, upaljena cigareta, vrući predmet, električna iskra i dr.) može buknuti požar i eksplozija. To je vrlo čest slučaj kod metalnih posuda s kiselinom koje se nisu dulje vrijeme otvarale pa se unutar posuda stvorila velika količina vodika.

Osim toga, neke kiseline (sumporna, nitratna) snažno reagiraju s organskim tvarima (papir, pamuk, drvena piljevina), pri čemu se razvija velika količina topline. Nastala toplina može uzrokovati zapaljenje tih lako gorivih tvari.

E) Prva pomoć

U blizini svakog mjesta gdje se radi s kiselinama i lužinama mora postojati tekuća voda, najbolje da su to tuševi i kupke za ispiranje očiju. Ako to nije moguće, moraju gumene cijevi biti spojene na slavinu s vodom.

Voda je najučinkovitije sredstvo za ublažavanje posljedica nastalih dodirima s kiselinama i lužinama, a i nužno sredstvo za održavanje osobne higijene pri radu.

Ako radite s kiselinama i lužinama na mjestima gdje ne postoji tekuća voda i gdje ju je nemoguće dovesti, uvijek imajte pri ruci posude napunjene čistom vodom, kako biste odmah mogli intervenirati u slučaju ozljeđivanja.

Pri upotrebi vode na mjestima gdje se nalazi kiselina, treba paziti da voda slučajno ne uđe u posudu i dođe u dodir s kiselinom jer može nastati naglo zagrijavanje, prskanje i pucanje posude.

1 U slučaju dodira s kožom:

Zagađenu odjeću odmah skinuti. Mjesto dodira s kožom temeljito oprati vodom i sapunom. Zatražiti pomoć liječnika.

2 U slučaju dodira s očima:

Odmah ispirati sa nježnim ali obilnim mlazom vode najmanje 15 min. odižući povremeno gornje i donje kapke. Zatražiti pomoć liječnika.

3 Ako se udahne:

Izvesti unesrećenu osobu na svjež zrak. Ako ne diše, dati umjetno disanje. Ako je disanje otežano, dati kisik. Zatražiti pomoć liječnika.

4 Ako se proguta:

Ne izazivati povraćanje (opasnost od perforacija). Piti veće količine vode. Ne piti sodu bikarbonu, može se piti mlijeko ili tučena bjelanca. Nikada ne davati ništa oralnim putem osobi bez svijesti. Zatražiti pomoć liječnika.

Zapamtite:

- Kiseline i lužine nadražujuće djeluju na kožu, oči i dišne organe.
- U koncentriranom stanju stvaraju jake opekline na koži i očima te gubitak vida.
- Ako se progutaju, izazivaju teška oštećenja probavnih organa, a moguća je i smrt.
- Kiseline nisu zapaljive, ali mogu uzrokovati požar, jer u dodiru s metalima razvijaju zapaljiv plin - vodik, a u dodiru s organskim tvarima razvijaju veliku toplinu.
- Osnovno pravilo pri radu s kiselinama i lužinama je izbjegavati svaki dodir s njima i raditi tako da ne mogu doći u dodir s kožom, očima i dišnim organima.
- Posude s kiselinama moraju biti neoštećene i cijele, zato ih treba često pregledavati i paziti kako se slažu.
- Odmah se mora očistiti prolivenu ili prosutu kiselinu ili lužinu.
- Kiselinu treba uvijek polako uz miješanje ulijevati u vodu.
- Pri radu s kiselinama ili lužinama treba nositi osobnu zaštitnu opremu.
- U slučaju dodira kože i očiju s kiselinom ili lužinom, odmah se mora provesti ispiranje velikom količinom vode, najmanje 20 minuta.
- U slučaju ozljeđivanja kiselinom ili lužinom na bilo koji način, treba odmah otići k liječniku.

PRILOG 8

Upute za siguran rad s ljestvama

OPASNOSTI PRI RADU

- Ljestve se mogu pomaknuti uslijed korištenja ukoliko nisu zakočene te može doći do pada radnika i teških ozljeda.
- Prilikom penjanja i silaska može doći do klizanja noge i ozljeđivanja uslijed korištenja neadekvatne obuće.
- Nagli pokreti, kretnje lijevo i desno dok ste na ljestvama, mogu dovesti do njihovog pomicanja odnosno vibriranja što može izazvati padanje radnika ili predmeta.
- Korištenje ljestvi bez držanja za rukohvat i na način da ste leđima okrenuti prema ljestvama, može za posljedicu imati teške i za život opasne ozljede uslijed pada.
- Stajanje ispod ljestvi i u njihovoj neposrednoj blizini, dok se na njima nalazi drugi radnik, može biti opasno zbog mogućeg pada materijala kojim se rukuje i ozljeda glave, trupa, oka i dr.

UPUTE ZA SIGURAN RAD

- Prije početka rada na ljestvama, postavite ih na ravnu podlogu i prislonite uz police (regal) s robom.
- Prije korištenja ljestvi, zakočite kotače, jer u protivnom mogu proklizati, provjerite ispravnost prečki, kotača i naprave za blokiranje kotača.
- Dok ste na ljestvama ne izvodite kretnje lijevo i desno već se spustite na pod i pomaknite ih na željeno mjesto.
- Prilikom penjanja i silaska obavezno se držite za rukohvat.
- Penjanje i silazak sa ljestvi se obavlja na način da ste licem okrenuti prema ljestvama.
- Pridržavajte se najvećeg dopuštenog opterećenja od 150 kg (1 osoba + teret).
- Ne zadržavajte se na prostoru ispod ljestava.
- Nosite čvrste, zatvorene cipele s rebrastim potplatom.

Za vrijeme rada nije dopušteno pušenje, konzumiranje alkohola i drugih sredstava ovisnosti

PRILOG 9

Uputa za siguran rad pri ručnom transportu - prijenosu tereta

1. SVRHA

Svrha je ove radne upute osigurati provođenje sigurnosnih zahtjeva prilikom ručnog transporta – prijenosa tereta, upoznavanje zaposlenika koji rade na ručnom transportu tereta s opasnostima, mjerama zaštite i ispravnim radnim postupcima te uvjetima koje zaposlenik mora zadovoljavati za radno mjesto na ručnom transportu tereta.

2. PODRUČJE PRIMJENE

Odnosi se na sve radnike koji unutar svojih radnih aktivnosti vrše ručni transport – prijenos tereta upotrebom vlastite fizičke snage.

3. ODGOVORNOSTI

Za dosljednu primjenu ove radne upute odgovorni su radnici i ovlaštenici zaštite na radu.

Za kontrolu primjene ove radne upute odgovorni su stručnjaci zaštite na radu.



4. OPASNOSTI PRI RADU

- Prekomjerno opterećenje tijela.
- Ozljede kralježnice, zglobova kuka, koljena, ramena i lakta.
- Ubodi, posjekotine, ogrebotine i opekline.
- Pad predmeta na radnikovo tijelo, posebice na noge i stopala
- Prignječenje prstiju i šake.
- Sudar s drugim predmetima.

5. UPUTE ZA SIGURAN RAD

- Pri povremenom dizanju tereta, bez uvježbavanja posebne tehnike, težina tereta koju podižu muškarci ne bi smjela prelaziti 25 kg, a za žene 15 kg.
- Za ručno podizanje težeg tereta trebaju se odabrati radnici posebnih sposobnosti, koji moraju biti upućeni u posebnu tehniku podizanja i prenošenja tereta. Izabrani i uvježbani radnici smiju prenositi teret težine do 50 kg na udaljenost do 60 m.
- Ako je put po kojem se nosi teret pod nagibom, nagib ne smije biti veći od 25 stupnjeva, a put ne smije biti duži od 50 metara.
- Teret u valjkastoj ambalaži ne smije biti teži od 30 kg.

- Vozači motornih vozila, koji ujedno i razvoze pakete, ne smiju rukovati teretom težim od 20 kg. Ako je vozač žena, teret ne smije biti teži od 10 kg.
- Pri podizanju pločastih predmeta, teret treba najprije podignuti na bok, zatim nasloniti na prsa i čvrsto obuhvatiti
- Ako se podiže šipkasti materijal, jednom rukom teret treba obuhvatiti tako da dlan bude okrenut prema tijelu, a drugom rukom teret treba obuhvatiti s obrnute strane.
- Teret (posebno duge predmete, kao što su grede, daske i si.) treba odlagati na podmetače. Kod podizanja takvog tereta nožne prste treba podvući pod teret, a teret zahvatiti tako da jedna ruka bude s vanjske, a druga s unutarnje strane.
- Pri pomicanju, guranju tereta treba se koristiti i težinom vlastitog tijela. Teret treba gurati tako da se težina tijela preko ruku maksimalno prenese na teret. Noge pritom treba ispraviti u koljenu.
- Za prenošenje tereta može se koristiti i pomoćni pribor i alat, kao što su kuke za podizanje tereta, valjci za kotrljanje tereta, hvatači za prenošenje čeličnih boca, tračnica i cijevi, zatim kuke za prenošenje limova i staklenih ploča, zatim podmetači, poluge i si.
- Ako se za prenošenje tereta koriste hvatači - klješta, takav alat trebaju upotrebljavati najmanje dva radnika.
- Za utovar i pretovar bačvi, cijevi većih profila i sličnih predmeta treba upotrijebiti vodilice s kliznim saonicama i malini ručnim vitlom za namatanje užeta.
- Zbog zaštite od prignječenja prstiju pri podizanju i povlačenju kutija i sanduka mogu se koristiti hvatači s kukama koje štite ruke.
- Ako se teret podiže grupno, radnici se moraju poredati po visini, a samo jedan radnik treba davati zapovijedi za dogovorene operacije.
- Pri podizanju vreća najprije treba osigurati mjesto za zahvaćanje. Rukom treba zahvatiti ugao vreće. Otvorenim dlanom druge ruke treba čvrsto stegnuti vez vreće. Vreću treba baciti na rame što bliže šiji, istodobno se uspravljaјуći.

6. ZAŠTITNA OPREMA

Ovisno o vrsti tereta upotrijebite odgovarajuću osobnu zaštitnu opremu, kao što su:

- kožne zaštitne rukavice za zaštitu od uboda i posjekotina,
- zaštitne cipele s čeličnom kopicom za zaštitu prstiju i stopala od pada teških predmeta,
- štitnik za rame i vrat za zaštitu od oštih bridova tereta koji se prenose na ramenu,
 - zaštitnu kapuljaču za zaštitu od nagrizaјуćeg materijala koji se prenosi u vrećama na ramenu te prema potrebi drugu osobnu zaštitnu opremu ovisno o mogućim opasnostima.

Zapamtite

1. Kada je god to moguće za podizanje i prenošenje tereta uporabite pomoćni pribor i alat, odnosno ručna kolica.
2. Ne podižite terete teže od 50 kg.
3. Pri podizanju koristite se uvijekšbanom tehnikom.

Kad god je to moguće teret podižite u paru ili grupno

PRILOG 10

Uputa za siguran rad pri upravljanju motornim vozilom

- Vozač motornog vozila mora biti tjelesno i duhovno sposoban za upravljanje vozilo, imati položen vozački ispit, važeću vozačku dozvolu i upotrebljavati pomagala koja su upisana u vozačku dozvolu.
- Ako ste uolikoj mjeri bolesni ili u takvom psihičkom stanju, ne upravljajte vozilom u prometu na cesti.
- Vozači koji uzimaju lijekove na kojima je označeno da se ne smiju upotrebljavati prije vožnje ili tijekom vožnje ne smiju upravljati vozilom u prometu na cesti.
- Vozač ne smije upravljati vozilom u prometu na cesti ni početi upravljati vozilom ako je pod utjecajem alkohola. Vožnja pod utjecajem alkohola je opasnost ne samo za vaš život, već i za živote ostalih sudionika u prometu.
- Umor smanjuje sposobnost vida vozača te mu potreban je jači podražaj. Pospanost je također opasna jer može uzrokovati potpuno nekontroliranu vožnju, a jedina prava zaštita od pospanosti je spavanje.

1. Motorno vozilo

- Slobodni hod kotača upravljača ne smije biti veći od 30°.
- Radna i pomoćna kočnica moraju omogućiti vozaču da vozilo zaustavi na siguran, brz i učinkovit način, a parkirna kočnica mora moći vozilo osigurati u zakočenom položaju.
- Oštećene svjetiljke ili pregorjele žarulje zamijenite.
- Neispravna stop-svjetla ili pokazivači smjera mogu uzrokovati nesreću!
- Vjetrobran, vozačka zrcala i ostale staklene površine moraju biti stalno ispravne i čiste, a brisači i perači vjetrobrana ispravni.
- Oštećene ispušne cijevi mogu uzrokovati prisutnost ugljikovog monoksida u vozilu što može izazvati pospanost i glavobolju vozača i uzrokovati nesreću.
- Obavezno imajte sa sobom svu propisima predviđenuu i opremu!

2. Promet motornim vozilom

- Vozači u vožnji dužni su držati vozilo na takvoj udaljenosti od drugih vozila da ne izazivaju opasnosti i ne ometaju druge vozače te uvijek obraćati pozornost na pješake.
- Trenje između guma na kotačima i površine kolnika omogućava pokretanje vozila, vožnju, okretanje i zaustavljanje vozila. Količina trenja ovisi o ispravnosti guma, vrsti i stanju kolnika.
- U zavoju se pojavljuje inercija koja će nastojati da vozilo zadrži pravocrtno gibanje, ali ako je količina trenja odgovarajuća, vozilo će se u zavoju kretati po zakrivljenoj putanji, u suprotnom će iskliznuti iz zavoja, kao i pri prekomjernoj brzini.
- Pri kretanju vozila nizbrdo put kočenja kod iste brzine bit će uvijek duži na nizbrdici u odnosu na ravni put.

- Ako vozilo udari o neki predmet ili drugo vozilo, pojavit će se tzv. sila udarca ili sraza, čija je veličina određena brzinom kretanja vozila, težinom i razmakom.
- Vozač koji namjerava na cesti obaviti neku radnju vozilom dužan je najprije se uvjeriti da to može učiniti bez opasnosti za druge sudionike koje mora jasno i pravodobno upozoriti o svojoj namjeri.
- Brzinu kretanja vozila prilagodite svojstvima ceste, vidljivosti, preglednosti, atmosferskim prilikama, stanju vozila, gustoći prometa, tako da vozilo možete uvijek pravodobno zaustaviti.
- U naseljenim mjestima vozila se ne smiju kretati brzinom većom od 50 km na sat, odnosno brzinom većom od brzine dopuštene postavljenim prometnim znakom.
- Na cestama izvan naselja vozila se smiju kretati brzinom od najviše 130 km na sat na autocestama, 100 km na sat na cestama namijenjenim isključivo za promet motornih vozila i 80 km na sat na ostalim cestama.
- Ako nema prometnog znaka, smanjite brzinu na onu pri kojoj možete zakočiti u vidljivom dijelu kolnika, ali ne do te mjere da to smeta normalnom prometnom toku.
- Ne smijete naglo smanjiti brzinu kretanja vozila, osim u slučaju neposredne opasnosti, a ni naglo povećavati brzinu, odnosno kretati s mjesta osim u slučaju opasnosti.
- Put zaustavljanja vozila je zbroj puta reagiranja i puta kočenja, a ovisi o vremenu reagiranja, brzini kretanja vozila, ispravnosti kočnica i trenju guma o površinu kolnika
- Prije dolaska na raskrižje razvrstajte se na prometnu traku ili stranu kolnika na koju ćete skrenuti i pravodobno obavijestite ostale sudionike u prometu o namjeri skretanja.
- Na raskrižjima ili u susretu s drugim vozilima dužni ste propustiti vozila koja vam dolaze s desne strane.
- Ako vozilom skrećete ulijevo, dužni ste propustiti vozilo koje, dolazeći iz suprotnog smjera, zadržava smjer svojeg kretanja ili skreće udesno.
- Vozilo koje se kreće po tračnicama ima prednost prolaska na raskrižju ili u susretu s drugim vozilom, bez obzira na to s koje mu strane ono nailazi.
- Kad svojim vozilom ulazite na cestu koja je prometnim znakom označena kao cesta s prednošću prolaska, dužni ste propustiti sva vozila koja se kreću tom cestom.
- Nemojte vozilom ulaziti u raskrižje, iako vam je to svjetlima na semaforu dopušteno, ako je gustoća prometa takva da ćete se vozilom očito morati zaustaviti u raskrižju ili na obilježenom pješačkom prijelazu.
- Ako je mimoilaženje onemogućeno, vozilo kojem je to lakše i sigurnije izvesti dužno se prvo zaustaviti i omogućiti mimoilaženje. Na dijelu ceste s velikim uzdužnim nagibom vozilo je na prikladnom mjestu dužan zaustaviti onaj vozač čije se vozilo kreće niz nagib.
- Put pretjecanja treba biti što kraći, tko pretječe brzo, pretječe sigurno!
- Provjerite da nijedno vozilo ne pretječe u času kada vi želite pretjecati vozilo ispred vašeg.
- Prema propisima ne smijete pretjecati gdje je to zabranjeno, na nepreglednim mjestima, ispred raskrižja ili na raskrižju, kolonu vozila, prometnom trakom namijenjenom zaustavljanju vozila u nuždi, vozilo koje se približava obilježenom pješačkom prijelazu.
- Ako vozite pretjecano vozilo, skrenite što više udesno i ne povećavajte brzinu vozila.

- Ne smijete vozilom prelaziti iz trake u traku, odnosno voziti tzv. slalom.
- Ne obilazite vozila javnog prometa kada putnici moraju prijeći preko ceste.
- Vozilo se smije zaustavljati ili parkirati samo na mjestima gdje to neće biti opasnost za druga vozila, odnosno tamo gdje je to izričito dopušteno.
 - Dužni ste poznavati sve zabrane zaustavljanja i parkiranja i strogo ih se pridržavati!
 - Ako ste prisiljeni zaustaviti vozilo na kolniku morate ga obilježiti sigurnosnim trokutom na dovoljnoj udaljenosti koja na cesti izvan naselja ne može biti manja od 100m Uključite sve pokazivača smjera.
 - Noću treba voziti brzinom koja omogućava zaustavljanje na udaljenosti dobre vidljivosti.
 - Pri mimoilaženju s vozilima noću prijeđite s glavnih na kratka svjetla kako ne biste zaslijepili vozača vozila koje vam dolazi ususret.
 - U vožnji po magli smanjite brzinu na onu vrijednost pri kojoj možete sigurno zakočiti. Uključite kratka svjetla i posebna svjetla za maglu. Ako je potrebno, upotrijebite sirenu da biste okolinu upozorili na svoju prisutnost.
 - Za vrijeme pljuska postoji opasnost da nastane klizanje vozila tzv. "skijanje", .zbog pojave vodenog klina između guma i površine kolnika. U takvom slučaju upravljanje vozilom je onemogućeno. Ako imate istrošene gume, klizanje će nastati pri manjim brzinama.
 - Najopasnija je vožnja na početku padanja kiše kada sloj prašine na površini kolnika stvara s vodom sklisku emulziju.
 - Uključite kratko svjetlo na vozilu i danju u vrijeme jakog pljuska. Ako vam brisači vjetrobrana ne mogu odstraniti svu vodu, zaustavite vozilo i pričekajte da pljusak prođe.
 - Ne kočite oštro i povećajte razmak između vozila.
 - Zimskim uvjetima na cesti smatra se vrijeme kada je kolnik pokriven snijegom sloja debljine najmanje 5 centimetara ili kada je na kolniku poledica. Obavezni ste koristiti propisanu zimsku opremu
 - Po snijegu i poledici nastaje klizanje vozila zbog čega se vozilo otežano pokreće s mjesta i za vrijeme vožnje može nastati zanošenje. Kočenje će također uzrokovati zanošenje, a zbog klizanja je i put kočenja mnogo duži.
 - Po snijegu vozite smanjenom brzinom i u nižem stupnju prijenosa.
 - Kada je temperatura zraka oko 0°C, cesta može biti suha, ali neki dijelovi mogu biti zaleđeni, kao što su prijelazi preko rijeka, šumski usjeci, dijelovi ceste u magli, vodoplavni tereni i sl.
 - Kod vožnje u koloni najvažnije je održavati dovoljan razmak između vozila, kako bi se svako vozilo moglo uvijek i na vrijeme zaustaviti.
 - Pješачkom prijelazu bez semafora vozač se dužan približavati sigurnosnom brzinom tako da može zaustaviti vozilo.
 - Pazite na pješake kada se oni kreću uz rub kolnika naročito noću. Zaobiđite ih na sigurnoj udaljenosti.
 - Prijelazi preko pruge mogu biti zaštićeni branicima, no unatoč tome može nastati sudar, zbog kvara na uređajima.
 - Pri vožnji preko nezaštićenih prijelaza dobro promatrajte i oslušujte eventualni dolazak vlaka.

➤ Na autocesti ne smijete zaustavljati motorno vozilo, osim na površinama izvan kolnika koje su posebno uređene i obilježene, ne smijete se polukružno okretati niti se kretati vozilom unatrag.

➤ Koristite se posebnim trakama za ubrzanje i za usporavanje.

➤ Veoma je opasan nagli prijelaz iz jakog svjetla u potpunu tamu kakva vlada u neosvijetljenom tunelu.

3. Kvar na motornom vozilu

➤ Vozač mora uvijek prije puta vozilo pregledati i imati kompletnu opremu za obavljanje osnovnih popravaka. Radove na akumulatoru obavljajte uz upotrebu osobnih zaštitnih sredstava.

➤ Za sigurnost prometa poduzmite sve potrebne mjere.

➤ Pri vuči neispravnih vozila poštujujte postojeće propise.

4. Požar na motornom vozilu

➤ Ako primijetite dim na svojim gumama, nastavite vožnju smanjenom brzinom dok ne nađete mjesto gdje ima dovoljno vode. Gumu koja se zapalila treba skinuti što je moguće prije.

➤ Požar na vozilu može nastati i zbog prekomjerne upotrebe kočnica, kao i zbog kvara na uređajima za kočenje.

➤ Kada se spuštate vozilom niz dugačku nizbrdicu, najbolje je da ručicu mjenjača držite u manjem stupnju prijenosa kako biste vozilo kočili kompresijom motora, a ne kočnicama.

➤ Ne pušite u blizini vozila kad se ono puni gorivom i spriječite druge da to čine, pazite da vozilo ne propušta gorivo ili ulje.

➤ Veoma je važno isključiti električnu struju na vozilu čim se primijeti dim ili miris paljenja.

➤ Na vozilu mora postojati aparat za gašenje požara kojim vozač mora znati rukovati.

5. Postupak u slučaju prometne nezgode

➤ Ako u prometnoj nezgodi nema ozlijeđenih osoba već je nastala samo manja materijalna šteta, omogućite nesmetan promet, obavijestite najbližu policijsku upravu ili postaju. Oštećenoj osobi dajte svoje podatke.

➤ Ozlijeđenim osobama odmah pružite prvu pomoć.

➤ Što je brže moguće postavite na put znakove za označavanje puta te sačuvajte sve potrebne tragove za očevid.

➤ Nakon nezgode morate ostati na mjestu događaja do dolaska ovlaštene službene osobe koja obavlja očevid. Udaljiti se smijete samo zbog pružanja pomoći ozlijeđenima ili obavještavanja o prometnoj nezgodi.

➤ Ako ste naišli na mjesto nezgode, prvenstveno vodite računa o svojoj sigurnosti. Nakon toga pružite potrebnu pomoć ozlijeđenim osobama.

PRILOG 11

Uputa za siguran rad s ručnim alatom

1. UVOD

Cilj ove Upute je upoznavanje zaposlenika s opasnostima, nužnom zaštitnom opremom i s ispravnim postupcima kod upotrebe ručnog alata.

2. OPIS RUČNOG ALATA

Pod ručnim alatom podrazumijevamo sve alate koji nisu pokretani nekom energijom osim ljudskom, a kojima se zaposlenici služe pri obavljanju različitih poslova.

Ručni alati su:

- čekić - razne vrste i veličine,
- izvijač - razne vrste i veličine,
- kliješta - razne vrste i za razne namjene,
- turpija - razne vrste i za razne namjene,
- ključ - razne vrste, veličine i za razne namjene,
- pile za drvo i metal,
- dlijeta,
- sjekači.

3. OPASNOSTI

- Udarci, kontuzije, posjekotine, ubodi, ogrebotine i slično zbog neispravnog rukovanja alatom,
- udarci, kontuzije, posjekotine, ubodi, opekline i slično zbog neispravnog alata (tupa oštrica, loše držalo, rasklimani alat i slično),
- pad alata s visine,
- odbijanje predmeta obrade od drugih predmeta,
- odljetanje čestica obrade,
- pad preko alata ili spoticanje na alat,
- neispravno dodavanje alata.

4. ZAPOSLENICI

Ručnim alatom mogu se koristiti svi zaposlenici stariji od 18 godina uz uvjet da ga ispravno koriste.

5. ZAŠTITNA OPREMA

Kod pojedinih vrsta radova gdje se koristi ručni alat nije potrebna posebna zaštitna oprema, osim radnog odijela ili kombinezona i zaštitne kacige.

Za pojedine vrste radova, osim radnog odijela ili kombinezona, obavezna je upotreba zaštitne kacige, cipela s čeličnom kapicom, kožnatih rukavica, zaštitne pregače, zaštitnih naočala ili štitnika za oči i lice.

6. POSTUPAK

Za svaku vrstu rada potrebno je upotrijebiti odgovarajući, ispravan i kvalitetan ručni alat.

Predmet obrade mora se čvrsto držati ili postaviti u za to predviđene naprave ili alate (škripac, stega i slično). Rezanje predmeta mora se obavljati u smjeru od tijela zaposlenika. Ručni se alat mora pri upotrebi držati na predviđenim mjestima (držke).

Kod rada na visini, ručni alat se mora držati u torbama za alat ili biti pričvršćen za stabilnu površinu (užetom).

Kod dodavanja alata drugom zaposleniku (primjerice oštrog ili šiljastog) alat uvijek treba okrenuti tako da se dodaje drška alata.

Ručni alat se treba prenositi i odlagati u odgovarajućim torbama ili kutijama. Za pojedine vrste radova treba koristiti odgovarajuću zaštitnu opremu.

Na mjestima gdje postoji opasnost od eksplozije ili požara, treba upotrebljavati alat koji ne iskri.

7. IZRIČITE ZABRANE

- Zabranjena je upotreba ručnog alata u pogrešne svrhe.
- Zabranjena je upotreba neispravnog i nekvalitetnog ručnog alata.
- Zabranjeno je obrađivati predmete ručnim alatom ako predmet obrade nije čvrsto stegnut rukama, odgovarajućom napravom ili drugim alatom.
- Zabranjeno je rezanje predmeta prema tijelu zaposlenika.
- Zabranjeno je, osobito kod rada na visini, odlaganje ručnog alata izvan za to predviđenih torbi ili kutija.
- Zabranjeno je za vrijeme upotrebe ručni alat držati izvan predviđenog mjesta.
- Zabranjeno je dodavanje alata drugom zaposleniku tako da mu se pruža oštrica ili sječivo.
- Zabranjena je upotreba ručnog alata koji može kod upotrebe iskriti na mjestima koja su ugrožena od eksplozivnih ili zapaljivih smjesa.
- Zabranjeno je prenošenje i držanje oštrog i šiljatog alata u džepovima.
- Zabranjeno je nastavljanje ručnog alata raznim polugama ili nastavcima koji nisu sastavni dio alata.

PRILOG 12

Vježbe rasterećenja, opuštanja, razgibavanja i istezanja za rad s računalom

VJEŽBE RASTEREĆENJA, OPUŠTANJA, RAZGIBAVANJA I
ISTEZANJA ZA RAD S RAČUNALOM

NAGIBI VRATA

- opustite ramena i ruke
- nagnite glavu, najprije na jednu stranu pa onda na drugu
- zadržite 5 sekundi na svakoj strani

ISTEZANJE VRATA

- sjednite ili ustanite opuštenih ruku
- nježno nagnite glavu prema naprijed
- držite ramena opuštenu i spuštenu
- zadržite položaj 5 sekundi

SLIJEKANJE RAMENIMA

- podignite ramena prema ušima
- zadržite
- opustite u prirodni položaj

ISTEZANJE GORNJIH LEDA

- isprepletite prste iza glave i izbacite laktove prema van
- privucite lopatice jednu prema drugoj
- držite 5 sekundi, pa opustite

ISTEZANJE RUČNOG ZGLOBA

- spojite dlanove (prsti gledaju prema bradi) dok su laktovi u ravnini
- gurajte ruke prema dolje ne odvajajući dlanove, laktovi ostaju u ravnini
- zadržite 5-8 sekundi

ISTEZANJE RUČNOG ZGLOBA

- spojite dlanove
- rotirajte dlanove tako da prsti gledaju prema podu, dok su laktovi u ravnini
- zadržite 5-8 sekundi

ISTEZANJE ŠAKE I PRSTIJU

- ispružite i raširite prste
- držite 10 sekundi
- skupite prste u šaku i držite 10 sekundi
- ponovo ispružite i raširite prste

ISTEZANJE BEDARA

- dok sjedite savijte lijevu nogu u koljenu i povucite ju prema prsima
- držite 15-20 sekundi
- ponovite s desnom nogom

BOČNO ISTEZANJE

- uhvatite lijevi lakat desnom rukom
- nježno povucite lakat iza glave ili donjem dijelu nadlaktice
- držite 10 sekundi
- nemojte vući presnažno ili zadržavati dah
- ponovite za desnu stranu

ISTEZANJE GORNJEG DIJELA TIJELA

- isprepletite prste, okrenite dlanove prema gore i ispružite ruke preko glave
- izdužite ruke tako da osjetite istezanje rebara
- zadržite 10-15 sekundi, uz duboko disanje

ISTEZANJE LEDA

- nagnite se prema naprijed
- držite glavu spuštenu prema dolje i opustite vrat
- zadržite položaj 10-20 sekundi
- rukama se odgurajte nazad do uspravnog položaja

ISTEZANJE LEDA I KUKOVA

- prekržite lijevu nogu preko desne i okrenite se iza lijevog ramena
- stavite desnu ruku na lijevo koljeno i povucite ga udesno
- ponovite za desnu stranu

Vježbe treba raditi polako, bez naglih trzaja.
Bolovi nakon vježbanja znak su da se vježbe izvode pogrešno.
Redovito vježbanje najvažnije je za sprječavanje neugodnih bolova uzrokovanih dugotrajnim radom za računalom.

Vježbe odobrio: mr.sc. Darko Kraguljac, spec. fizijatar - KBC Rijeka

Ukoliko osjećate: bol, nelagodu, šum u ušima, gubitak snage ili ukočenost
PRESTANITE S VJEŽBANJEM I KONTAKTIRAJTE LIJEČNIKA.