



## Podstawowe ochrony indywidualne

### 1. Co powinieneś wiedzieć i przygotować przed spotkaniem

Przed spotkaniem zapoznaj się z niniejszym skrypcem. Przeczytaj go i przemyśl co i jak przekażesz słuchaczom. Przygotowanie realnych przykładów podniesie atrakcyjność spotkania.

### 2. Schemat spotkania

Potrzebne materiały:

- lista obecności na spotkaniu
- wydrukowane rysunki zamieszczone w niniejszym skrypcie.

Początek spotkania:

- przygotuj miejsce spotkania, zadбай aby pracownicy zostali uprzedzeni o spotkaniu
- przedstaw cele spotkania i poinformuj o przewidywanym czasie trwania (ok 15-20 min).

### 3. Cel spotkania

Omówienie sposobów zabezpieczania się podczas wykonywania zróżnicowanych prac na terenie budowy. Instruktaż ma przedstawić standardy jakie są wymagane na budowie odnośnie środków ochrony osobistej podczas prac fizycznych na budowie. Ma wyczulić na najczęściej popełniane błędy. Informacje skierowane są do pracowników generalnego wykonawcy oraz do pracowników firm podwykonawczych.

Pracownicy powinni uzyskać informację na temat:

- jakie środki ochrony indywidualnej należy dobrać do wykonywanej pracy
- przed czym chronią dobrze dobrane zabezpieczenia
- jakie są podstawowe różnice między środkami ochrony indywidualnej
- jak prawidłowo korzystać z posiadanych środków ochrony indywidualnej.

### 4. Pytania, na które musisz znać odpowiedź

Zacznij od postawienia pytania, by wzbudzić zainteresowanie słuchaczy.

Wybierz pytanie z listy poniżej. Przekaż podstawowe informacje zawarte wśród pytań i odpowiedzi. Możesz zastosować zaproponowaną formę, lub przekazać informacje w formie krótkiej pogadanki.

Na zakończenie podsumuj krótko przekazane informacje.

#### Środki ochrony indywidualnej na budowie (Rysunek 1)

Pytanie	Odpowiedź / Informacje do przekazania słuchaczom
Czym są środki ochrony indywidualnej?	Środki ochrony indywidualnej – w skrócie SOI – są przeznaczone do używania przez pracowników w celu ochrony przed zagrożeniami. Obowiązkiem pracodawcy jest dobrać i wyposażyć pracowników w SOI. <b>Obowiązkiem pracowników jest korzystanie z przekazanych im środków</b>

<b>Jakie są podstawowe SOI obowiązkowe na terenie budowy?</b>	Podeszwa chroni przed przebicciem (np. gwoździem) do nacisku około 110kg podczas chodzenia. Podnosek chroni palce przy upadku ciężaru 20kg z wysokości 1m – czyli, mniej więcej, z wysokości pasa. Wysokie usztywnienie chroni kostkę przed skręceniem
<b>Czy są różne typy hełmów ochronnych?</b>	Tak – każdy typ spełnia różne normy. Hełmy do pracy na budowie dobrze zabezpieczają przed uderzeniami spadających przedmiotów. Hełmy lekkie, tzw. hełmy-czapki nie dają takiej ochrony. Nie można korzystać z nich na budowie. Przy pracach na wysokości obowiązkowo należy stosować czteropunktowe paski podbródkowe
<b>Czy hełm się zużywa?</b>	Tak. Hełm, który ochronił przed uderzeniem, może być osłabiony. Należy go wymienić. Materiał staje się też coraz słabszy na skutek starzenia się i oddziaływania np. promieni słonecznych. Co kilka lat powinno się wymieniać hełm ochronny – w zależności od materiału, z którego jest wykonany i zaleceń producenta. Warto zajrzeć do instrukcji. Koszt najtańszych hełmów budowlanych to 15zł! Czy warto oszczędzać?

### Maseczki ochronne Przeciwpylowe (Rysunek 2A)

Pytanie	Odpowiedź / Informacje do przekazania słuchaczom
<b>Przed czym chronią?</b>	Chronią przed pyłami
<b>Przy jakich pracach należy je stosować?</b>	Między innymi: docinanie bloczków i materiałów drewnopochodnych, przedmuchiwanie zbrojenia i posadzek, obsługa młotowiertarki i młotów pneumatycznych
<b>Jakie są skutki nie stosowania maseczek?</b>	Pyły dostają się do płuc. Wywołują kaszel, podrażnienie. Część pyłu wydostaje się podczas kaszlu, część zostaje w płucach na zawsze. Powoduje podrażnienia, pylicę płuc. Wiele pyłów jest rakotwórczych (np. z drzew liściastych) – pozostając w płucach wywołują raka
<b>Jak powinno się prawidłowo korzystać z masek przeciwpylowych?</b>	W miejscach, gdzie występuje zapylenie i przy pyłących pracach należy korzystać z maseczek. Maseczki przeciwpylowe nie pochłaniają substancji niebezpiecznych. Nie należy stosować przeciwpylowych zabezpieczeń przy zagrożeniu oparami substancji szkodliwych. Maseczka powinna dokładnie dolegać do twarzy i nosa. Maseczki są jednorazowe – zużyte należy wyrzucić
<b>Gdzie na terenie budowy stosować maski przeciwpylowe?</b>	Pracując na budowie łatwo zetknąć się z zapyleniem, nawet nie wykonując prac pyłących. Warto zwracać uwagę na prace wykonywane w pobliżu i unikać wdychania pyłu
<b>Jakie maseczki wybrać do ochrony przed pyłem?</b>	Maseczka chroniąca przed pyłem to nieduży wydatek. Powinniśmy zwrócić uwagę na to, żeby maseczka dobrze przylegała do twarzy – dzięki temu unikamy wdychania pyłu

**Dodatkowe informacje:** Maseczka przeciwpylowa jest jednorazowa. Należy wymieniać ją, gdy odczuwamy, że przestaje chronić. Maseczki różnią się jakością wykonania. Te najprostsze i najtańsze słabo przylegają do twarzy, nie posiadają też zaworu. Kosztują ok. złotówki za sztukę. Te lepsze, mają zaworek, dzięki czemu

łatwiej się w nich oddycha. Mają też krawędzie wykończone tkaniną, dzięki czemu szczelniej przylegają do twarzy. Kosztują ok. dwóch złotych za sztukę.

### Maseczki z pochłaniaczami (Rysunek 2B)

Pytanie	Odpowiedź / Informacje do przekazania słuchaczom
<b>Przed czym chronią?</b>	Przed oparami substancji szkodliwych
<b>Przy jakich pracach należy je stosować?</b>	Między innymi przy nakładaniu lakierów, stosowaniu rozpuszczalników, wykonywaniu posadzek z żywic epoksydowych
<b>Jakie są skutki nie stosowania maseczek?</b>	Wdychanie substancji szkodliwych, prowadzące do bólu głowy, zawrotów, nudności. Wdychane w dużej ilości mogą prowadzić do utraty przytomności i śmierci. Wdychane przez wiele lat w mniejszych stężeniach zatruwają i osłabiają organizm
<b>Jaka maseczka chroni przed parami substancji szkodliwych?</b>	Maseczka musi posiadać pochłaniacze (nazywane filtrami). Pochłaniacze są wymienne – przyczepia się je do maseczki. Pochłaniacze różnią się dokładnością – im lepsza klasa, tym mniejsze wyłapują cząsteczki, ale trudniej się oddycha. Różnią się też typem pochłanianych par – są na określone substancje lub uniwersalne
<b>Jak powinno się prawidłowo korzystać z masek z pochłaniaczem?</b>	Maseczka powinna być szczelnie dopasowana do twarzy. Należy dobrać właściwe pochłaniacze do substancji i przewidywanego stężenia

**Dodatkowe informacje:** Nie należy zabezpieczać się przed oparami za pomocą maseczek przeciwpyłowych – maseczka nie zabezpieczy przed żadnymi oparami, a jedynie nasiąknie nimi i będzie dodatkowym źródłem zagrożenia.

### Ochronniki oczu (Rysunek 3)

Pytanie	Odpowiedź / Informacje do przekazania słuchaczom
<b>Przed czym chronią?</b>	Przed wszelkimi substancjami, które mogą uszkodzić oko. Przed rozpryskami materiałów stałych – betonu, drewna, opiłków metalu; przed odpryskami cieczy i substancji szkodliwych – farby, tynki, lakiery; przed pyłem; przed światłem o dużym natężeniu
<b>Przy jakich pracach należy je stosować?</b>	Między innymi przy natryskiwaniu tynku i farb; przedmuchiwaniu posadzek i zbrojenia; wykonywaniu posadzek z żywic epoksydowych; obsłudze elektronarzędzi – wierceniu, szlifowaniu, docinaniu – w praktyce, na terenie budowy powinniśmy mieć je stale założone
<b>Jakie są skutki nie stosowania ochronników oczu?</b>	Oczy są jednym z najdelikatniejszych narządów. Pył wysusza śluzówkę oka i naraża oko na infekcje. Uderzenie twardym przedmiotem może trwale uszkodzić oko. Również ekspozycja na zbyt silne światło uszkadza narząd wzroku w sposób, który często jest nie do odwrócenia
<b>Jak powinno się prawidłowo korzystać z ochronników oczu?</b>	Okulary lub gogle, powinny być czyste. Powinny możliwie dobrze przylegać do twarzy – chroni to przed drobinami pyłu. Najlepiej wyposażyć je w gumkę lub sznurek, który pomoże utrzymać je w odpowiednim położeniu i zabezpieczy przed zgubieniem

<b>Przed czym należy chronić oczy?</b>	Zagrożeniem dla oczu są odpryski materiałów (tynku, kamieni, opiłki metalu, drzazgi), pył, substancje chemiczne, oraz światło o dużym natężeniu
<b>Jakie są podstawowe typy ochronników oczu?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- okulary ochronne: podstawowa ochrona przed odpryskami ciał stałych i cieczy</li> <li>- gogle ochronne: lepiej przylegają do twarzy, dzięki temu skuteczniej chronią przed odpryskami, np. substancji szkodliwych; gogle o odpowiedniej konstrukcji pozwalają na równoczesne korzystanie z okularów korekcyjnych</li> <li>- osłony twarzy: chroni całą twarz; wiele osłon pozwala na równoczesne stosowanie okularów korekcyjnych, gogli ochronnych, masek przeciwpyłowych, itp.</li> <li>- osłony spawalnicze: okulary, gogle i przyłbice</li> </ul>
<b>Czym mogą różnić się między sobą poszczególne produkty?</b>	Szczelnością, odpornością na siłę uderzenia, zastosowanym filtrem (np. do spawania, chroniącym przed słońcem, itp.). Różnią się też ergonomią: jakością materiałów, sposobem mocowania oraz dodatkowymi rozwiązaniami, jak warstwy odporne na zarysowania lub na zaparowanie

**Dodatkowe informacje:** Okulary korygujące wzrok, ani okulary przeciwsłoneczne nie zapewniają żadnej ochrony przed pyłem i uderzeniami. Nie jest to ich zadaniem – nie są konstruowane w tym celu. Jedynie okulary i gogle ochronne zapewniają ochronę oczu nawet przy silnym uderzeniu. Sprawdź! Są modele okularów i gogli ochronnych, pozwalające na komfortową pracę w połączeniu z okularami korekcyjnymi.

Oczy zagrożone są przy większości prac wykonywanych na budowie. Jednak na terenie budowy nigdy nie jesteśmy w 100% bezpieczni. Zdarzało się, że osoby pracujące w ochronnikach oczu, doznały urazów, gdy bez ochronników przechodziły obok stanowisk pracy współpracowników.

#### Ochronniki słuchu (Rysunek 4 i 5)

Pytanie	Odpowiedź / Informacje do przekazania słuchaczom
<b>Przed czym chronią?</b>	Przed uszkodzeniami słuchu na skutek ciągłego lub silnego hałasu
<b>Przy jakich pracach należy je stosować?</b>	Między innymi: docinanie materiałów, szlifowanie, obsługa elektronarzędzi, przedmuchiwanie zbrojenia i posadzek, obsługa maszyn budowlanych
<b>Jakie są skutki nie stosowania ochronników słuchu?</b>	W wyniku hałasu nasz słuch stale się pogarsza. Oznacza to, że przestajemy słyszeć ciche dźwięki, słyszymy coraz mniej wyraźnie – można to zauważyć szczególnie podczas rozmowy. Przestajemy słyszeć wysokie częstotliwości – dochodzące dźwięki zaczynają przypominać odgłosy dochodzące „spod wody” lub „zza ściany”
<b>Czy słuch się regeneruje?</b>	Tak, ale bardzo powoli. Nigdy nie wraca też do stanu sprzed uszkodzenia. Regeneracja następuje tylko wtedy, gdy przestaniemy znajdować się w hałasie i gdy nie byliśmy w nim długo. Im młodszy organizm, tym szybciej słuch się regeneruje. Uszkodzenie słuchu na skutek hałasu najczęściej postępuje stopniowo i jest słabo zauważalne przez narażonego
<b>Jak unikać hałasu?</b>	Im dalej od źródła hałasu, tym mniejsze zagrożenie. Fale dźwiękowe słabo przenoszą się przez przeszkody – np. można stanąć za murem odgradzającym od źródła hałasu (przykładowo:

	maszyny). Warto pamiętać, że fale dźwiękowe odbijają się od powierzchni i kumulują w pomieszczeniach. Jeśli nie da się inaczej uniknąć hałasu, należy stosować ochronniki słuchu
<b>Jak działają ochronniki słuchu? Czy w ochronnikach będę słyszał co się dzieje?</b>	Ochronniki słuchu tłumią dźwięki. Mogą tłumić z różną siłą dźwięki o różnych częstotliwościach. Dzięki temu mogą dobrze chronić przed wysokimi i niskimi częstotliwościami, a pozwalać na w miarę komfortowe słyszenie rozmów (mowa opiera się na średnich częstotliwościach). W związku z tym na ochronnikach słuchu znajdują się informacje o sile tłumienia różnych częstotliwości
<b>Czy w ochronnikach słuchu będę mógł wykonywać dobrze pracę? Przecież będę gorzej słyszał</b>	Ochronniki słuchu tłumią z różną siłą różne częstotliwości dźwięków. Pozwalają dobrze słyszeć mowę, równocześnie tłumiąc odgłosy szlifowania czy cięcia materiałów

**Dodatkowe informacje:** Słuch człowieka pogarsza się z wiekiem. Hałas bardzo silnie przyspiesza ten proces. Szkodzi nam zarówno stały hałas nawet o niedużym natężeniu, jak też nagły i krótki hałas o bardzo dużym natężeniu.

Hałas na budowie może równać się hałasowi wytwarzanemu przez jadącą ciężarówkę, a niekiedy nawet hałasowi wytwarzanemu przez młot pneumatyczny. To dlatego, że dźwięki kumulują się – każda maszyna, narzędzie, uderzenie, rozmowy i nawoływania – wszystko to sumuje się i powoduje ciągły hałas na terenie budowy.

## Rysunek 1 Podstawowe środki ochrony indywidualnej (SOI)

### A Obuwie ochronne



### B Hełm ochronny





**C Ubranie o wysokiej widzialności lub kamizelka odblaskowa**



**Rysunek 2 Maseczki ochronne**

**A Maseczka przeciwpyłowa**



↑ Tkanina przylegająca do twarzy

**B Maseczka z pochłaniaczem i pochłaniacz**



### Rysunek 3 Ochronniki oczu

**A Okulary ochronne**



**B Gogle ochronne**



**C Osłona twarzy**



**D Przyłbica spawalnicza**





## Rysunek 4 Ochronniki słuchu

### A Nauszniki ochronne



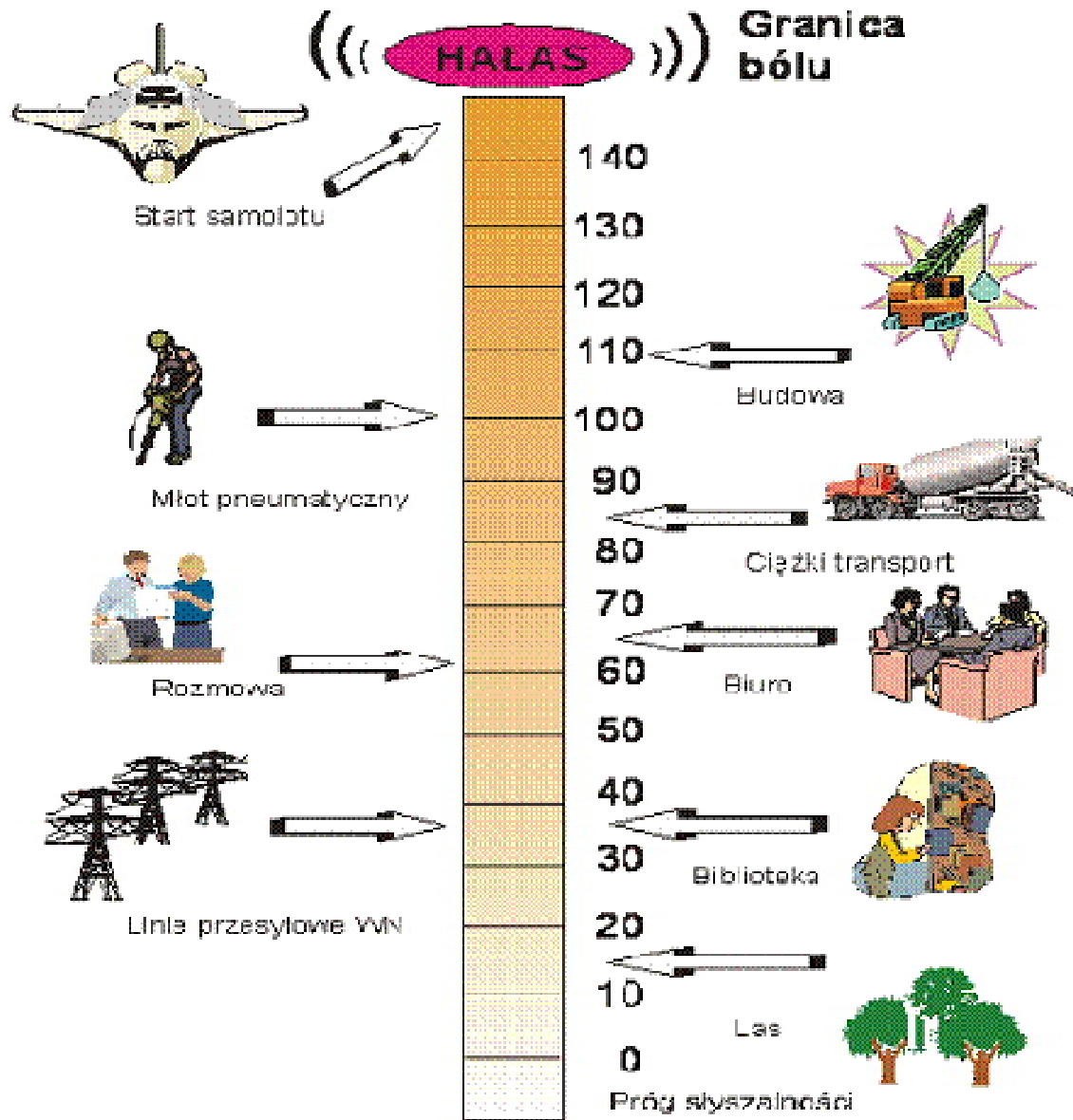
### B Stopery



### C Zatyczki do uszu wielokrotnego użytku



Rysunek 5 Skala porównawcza emisji hałasu (w decybelach [dB])



## Lista obecności

Lista obecności			
Temat			
Prowadzący			
Miejsce		Data	
Lp.	Imię i nazwisko	Firma	Podpis