

Szkolenie w zakresie BHP dla studentów AWF Poznań



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Wybrane zagadnienia z prawa pracy

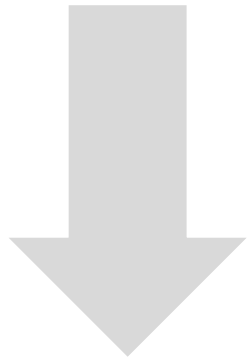


Przepisy BHP

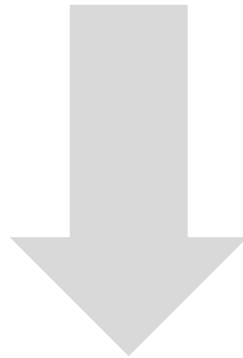
Mają charakter prawa bezwzględnie obowiązującego,
więc nie mogą być zmienione,
choćby obydwie strony sobie tego życzyły.

Wewnętrzne regulaminy i układy zbiorowe
nie mogą wprowadzać rozwiązań mniej
korzystnych od ogólnych przepisów BHP.

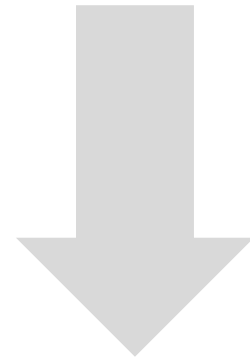
Kto odpowiada za stan BHP w Uczelni?



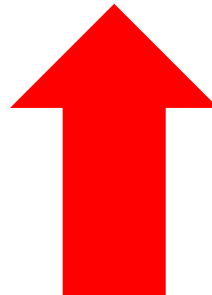
**BHP-owiec,
Komisja BHP**



**Pracodawca
Rektor**



**Społeczny
Inspektor Pracy**



Odpowiedzialność karna



Art. 220. Kodeksu Karnego

Kto, będąc odpowiedzialny za bezpieczeństwo i higienę pracy, nie dopełnia wynikającego stąd obowiązku i przez to naraża pracownika na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3

Odpowiedzialność z Kodeksu Pracy

Art. 283. Kodeksu Pracy

Kto będąc odpowiedzialnym za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy albo kierując pracownikami, nie przestrzega przepisów lub zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, podlega karze grzywny od 1 000 do 30 000 PLN”.

Obowiązki studenta w zakresie BHP

- Znajomość zasad i przepisów bhp
- Wykonywanie zadań zgodnie z przepisami bhp
- Dbanie o użytkowany sprzęt, urządzenia, itp.
- Stosować wymagane środków ochrony zbiorowej
- Używać wymaganych środków ochrony indywidualnej
- Brać udział w szkoleniu i instruktażu z zakresu BHP
- Inne

Kontrole na Uczelni

Państwowa Inspekcja Pracy



- Niezapowiedziane kontrole
- Obowiązek rozpatrzenia wszystkich skarg pisemnych
- Okazanie legitymacji służbowej w momencie podjęcia czynności kontrolnych

Państwowa Inspekcja Sanitarna



- Wydaje decyzje o stwierdzeniu choroby zawodowej lub decyzję o braku podstaw do jej stwierdzenia,
- Prowadzi nadzór zapobiegawczy i bieżący.

Możliwe działania Inspektora Pracy

- Usunięcie uchybień
- Nakaz wstrzymania zajęć
- Nakaz wstrzymania eksploatacji sprzętu i urządzeń
- Zakaz podejmowania nauki w wyznaczonych miejscach
- Kara grzywny od 1 000 do 30 000 złotych – osoba odpowiedzialna za bhp lub osoba kierująca pracownikiem
- Kara grzywny od 1 000 do 2 000 złotych – osoba winna naruszenia przepisów i zasad bhp

Wypadki



Za wypadek podczas nauki uważa się zdarzenie:

- Nagłe
- Spowodowane przyczyną zewnętrzną
- Powstałe w związku z realizowanymi zajęciami
- Kończące się urazem lub śmiercią

Rodzaje wypadków

Śmiertelny

wypadek, w wyniku którego nastąpiła śmierć poszkodowanego w okresie **nieprzekraczającym 6 miesięcy** od dnia wypadku

Zbiorowy

wypadek, któremu w wyniku tego samego zdarzenia uległy co najmniej dwie osoby

Ciężki

wypadek, w wyniku którego nastąpiło ciężkie uszkodzenie ciała, takie jak: utrata wzroku, słuchu, mowy, zdolności rozrodczej lub inne uszkodzenie ciała albo rozstrój zdrowia, naruszające podstawowe funkcje organizmu, a także choroba nieuleczalna lub zagrażająca życiu, trwała choroba psychiczna, całkowita lub częściowa niezdolność do pracy w zawodzie albo trwałe, istotne zeszpecenie lub zniekształcenie ciała

Powyższe wymagają zgłoszenia do Inspekcji Pracy i Prokuratury

Ręczne prace transportowe



Ręczne przenoszenie

NORMY DŹWIGANIA

KOBIETY

12kg

PRZY PRACY STAŁEJ

20kg

PRZY PRACY DORYWCZEJ*

KOBIETY W CIĄŻY

3kg

PRZY PRACY STAŁEJ

5kg

PRZY PRACY DORYWCZEJ*

MĘŻCZYŹNI

30kg

PRZY PRACY STAŁEJ

50kg

PRZY PRACY DORYWCZEJ*

* przez pojęcie pracy dorywczej przy transporcie ręcznym rozumie się ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż cztery razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza czterech godzin na dobę

TRANSPORT ZESPOŁOWY

Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m i masa 30 kg, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem, aby na jednego pracownika przypadała masa nie przekraczająca:

25kg

PRZY PRACY STAŁEJ

42kg

PRZY PRACY DORYWCZEJ



Niedopuszczalne jest zespołowe
przemieszczanie przedmiotów o masie
przekraczającej 500 kg

Najczęściej spotykane przyczyny nieprawidłowości przy podnoszeniu i przenoszeniu ładunków:

- nieprzyznawanie się do schorzenia ograniczającego możliwość wykonywania czynności podnoszenia i przenoszenia ładunków (np. choroby układu mięśniowo-szkieletowego, wady kręgosłupa, choroby układu krążenia, przepuklina, padaczka),
- nieznajomość instrukcji i zapisów z karty oceny ryzyka zawodowego,
- niesprawdzanie masy przedmiotu, jego środka ciężkości, czy stanu opakowania,
- ustawianie się podczas unoszenia przedmiotu na niestabilnym podłożu
- podnoszenie ciężkich przedmiotów na znaczną wysokość - nieużywanie pośrednich podpór czy podestów.



Najczęściej spotykane przyczyny nieprawidłowości przy podnoszeniu i przenoszeniu ładunków:

- samowolne podnoszenie i przenoszenie ponadnormatywnych ciężarów,
- przenoszenie ładunków „na skróty” zamiast wyznaczonymi trasami
- podnoszeniu ładunków przy jednoczesnym unoszeniu i skręcie tułowia, albo przy znacznym pochyleniu tułowia (bez uginania kolan),
- przenoszenie czy ustawianie ładunków trzymanyh w znacznej odległości od tułowia,
- nieużywanie dostępnego sprzętu pomocniczego,
- nieużywanie dostępnych środków ochrony indywidualnej,
- bałagan w miejscu wykonywania prac transportowych, lekceważenie zagrożeń: rutyna, brawura,



Bezpieczna praca z komputerem



Praca przy komputerze

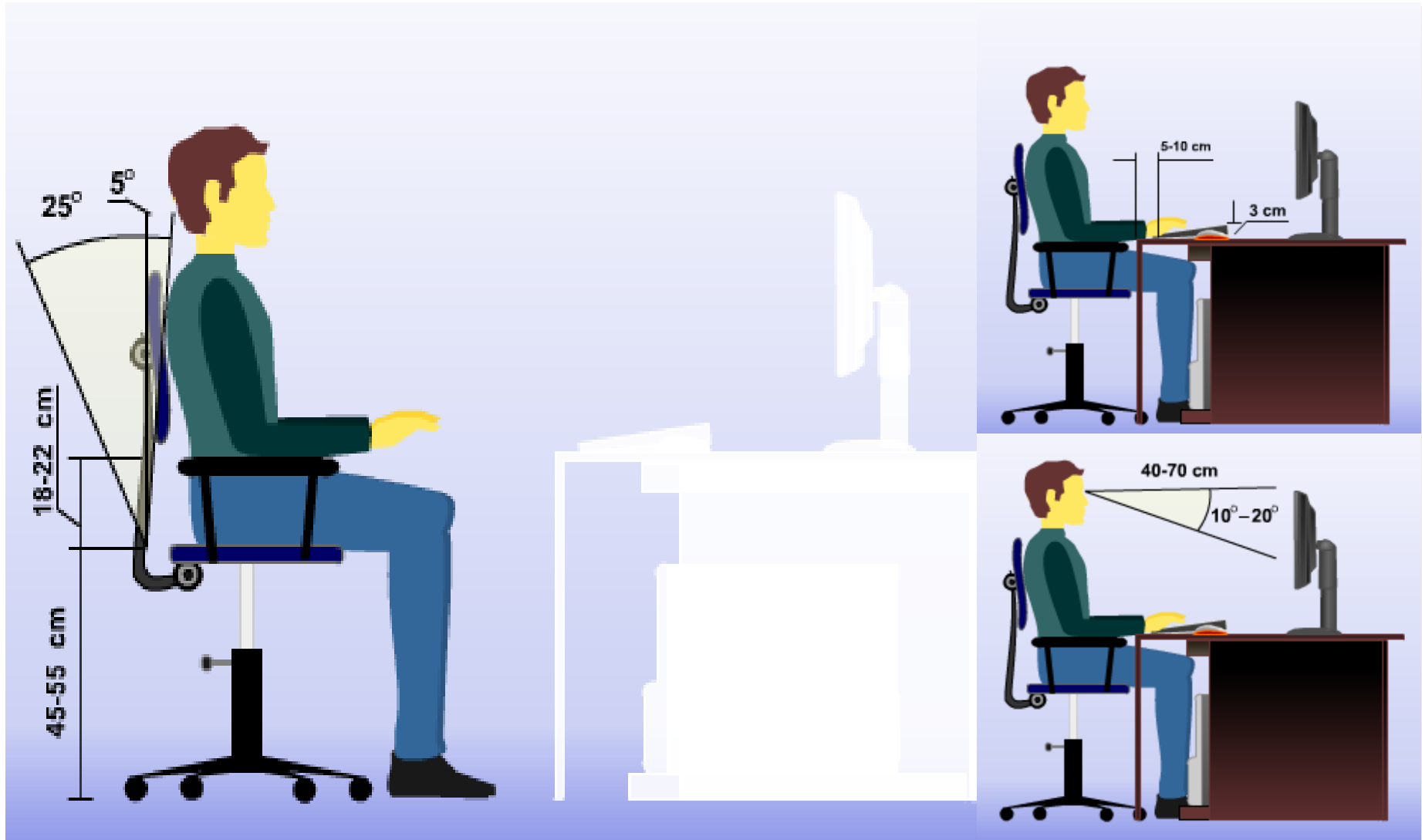
Praca przy komputerze powoduje m. in.:

- statyczne obciążenie mięśni stabilizujących kręgosłup w pozycji siedzącej,
- statyczne obciążenie mięśni barków i rąk obsługujących klawiaturę,
- statyczne obciążenie mięśni karku utrzymujących głowę podczas obserwacji monitora, dokumentów i klawiatury.

Dolegliwości ze strony układu mięśniowo - szkieletowego przyjmują postać dolegliwości bólowych umiejscowionych głównie w okolicy szyi, karku, barków, odcinka lędźwiowego kręgosłupa, rąk. Może to doprowadzić do zapalenia stawów, zapalenia pochewek ścięgniętych, zwyrodnienia stawów kręgosłupa.



Prawidłowa pozycja podczas pracy z komputerem



Dbaj o siebie przy pracy z komputerem

- Nawet w trakcie wytężonej pracy przy komputerze można wykonywać czynności zmniejszające szkodliwe oddziaływanie.
- Zrób co pewien czas małą przerwę i oderwij wzrok od monitora
- warto wtedy popatrzeć przez chwilę w dal.
- Co jakiś czas warto na moment wstać od komputera, aby wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych.
- Nie garb się. Powiększ czcionkę.
- Co jakiś czas pracuj w pozycji stojącej.



Praca z laptopem

Pomimo wielu zalet laptopów, nie można zapominać jednak o pewnych niedogodnościach:

- połączona z monitorem klawiatura oraz jej małe rozmiary, powodują przyjęcie wymuszonej pozycji ciała, wywołującej zmęczenie mięśni kończyn górnych oraz mięśni szyi, a także większe pochYLENIE głowy i tułowia do przodu podczas obsługi komputera przenośnego,
- monitory ciekłokrystaliczne wciąż nie dorównują parametrom monitorom stacjonarnym,
- podczas pracy z komputerem przenośnym umieszczonym na kolanach obserwuje się, w porównaniu z umieszczonym na biurku, większe pochYLENIE głowy do przodu, odchylenie pleców do tyłu oraz większy wyprost nadgarstka, co skutkuje większym obciążeniem nadgarstka i mięśni prostujących szyję.



Stres



Przyczyny stresu

- przeciążenie pracą/nauką,
- niedociążenie pracą/nauką,
- niejednoznaczność roli (np. gdy obowiązki są niedokładnie określone);
- konflikt roli (np. gdy student staje przed wzajemnie wykluczającymi się zadaniami wykładowcy),
- brak kontroli studenta nad jego zadaniami,
- brak wsparcia i pomocy ze strony znajomych i wykładowców,
- brak wymaganych materiałów i narzędzi,
- złe warunki studiów.



**To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka,
ale to jak na niego reagujemy.**

Skutki zdrowotne

Jeżeli stres trwa długo, może z czasem doprowadzić do:

- nadciśnienia tętniczego,
- choroby wieńcowej,
- udarów mózgu,
- zawałów mięśnia sercowego,
- owrzodzenia układu pokarmowego,
- bolesnych skurczów jelit,
- bólów mięśni karku, barków,
- bólów okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa,
- obniżenia odporności organizmu i związanych z tym chorób infekcyjnych,
- depresji, nerwicy



Radzenie sobie ze stresem w pracy

- bądź wyrozumiały dla siebie i innych,
- nie oskarżaj i nie dyskredytuj siebie i innych,
- szukaj dobrych stron u siebie i znajomych,
- nie pomniejszaj własnych oraz cudzych dokonań,
- nie zapominaj o wyrażaniu uznania i aprobaty,
- dbaj o siebie i swoje sprawy; odmawiaj i mów „NIE”, gdy ktoś narusza Twoje prawa,
- unikaj odwlekania i odkładania spraw „na później”.
- metodę „małych kroków”, sporządzaj listę spraw do załatwienia, szereguj je według hierarchii ważności, zaczynaj od najważniejszych i pamiętaj o zostawieniu sobie czasu na nieprzewidziane zdarzenia; staraj się wykonywać jedną czynność od początku do końca,
- dbaj o jak najszersze grono rodziny, przyjaciół, znajomych.



Ochrona przeciwpożarowa



POŻAR

NIEKONTROLOWANY PROCES SPALANIA PRZEBIEGAJĄCY W MIEJSCU DO TEGO NIE PRZEZNACZONYM.

Procesowi spalania towarzyszy:

- wydzielanie się ciepła,
- wydzielanie się światła (płomień),
- wydzielanie się produktów spalania (rozkładu termicznego).



Podstawowe sposoby przerwania procesu spalania

Aby ugasić pożar, należy wyeliminować jeden z czynników, tworzących trójkąt spalania, tzn.:

- usunąć materiał palny,
- ochłodzić palące się ciało, a więc obniżyć jego temperaturę poniżej temperatury palenia się,
- odciąć dostęp tlenu do palącego się materiału.



Eliminacja przynajmniej jednego z tych czynników oznacza ugaszenie pożaru!!!

Techniczne systemy zabezpieczeń pożarowych

- Systemy sygnalizacji pożarowej.



- Hydranty wewnętrzne.



- Tryskaczowe urządzenia gaśnicze.



- Elementy oddzielenia pożarowych (ściany, stropy, drzwi, bramy).



- Wentylacja pożarowa (klapy dymowe).



- Podręczny sprzęt gaśniczy.



Grupy pożarów

	A ✓ <u>BEZPIECZNE DLA:</u> drewno, papier, węgiel, tworzywa sztuczne, itp.
	B ✓ <u>BEZPIECZNE DLA:</u> benzyna, nafta, parafina, naftalen, smoła, itp.
	C ✓ <u>BEZPIECZNE DLA:</u> metan, propan, butan, acetylen, wodór, itp.
	✓ <u>BEZPIECZNE DLA:</u> urządzenia elektryczne pod napięciem do 1000 V



Obowiązki w razie powstania pożaru

- zachować spokój, ostrzec zagrożone osoby,
- zaalarmować Straż Pożarną – 998 lub 112
- natychmiast opuścić miejsca niebezpieczne oznakowanymi drogami ewakuacyjnymi, w razie zadymienia przemieszczać się trzymając głowę na wysokości ok. 1 m (ochrona przed dymem i ciepłem),
- nie używać wind.



Oznakowanie gaśnic.

Każda gaśnica posiada naklejoną etykietę zawierającą piktogramy objaśniające zakres i sposób stosowania gaśnicy.

Rodzaj
gaśnicy

Sposób
uruchamiania

Zakres stosowania
(grupy pożarów)

Informacje
użytkowe

Producent
(Nazwa)

Informacje
o dacie produkcji

GAŚNICA
 6 kg proszku gaśniczego ABC
 21A 113B C



1. Wyciągnąć zabezpieczenie



2. Wyciągnąć wąż z uchwytu, skierować na źródło ognia i nacisnąć dźwignię





**OSTROŻNIE PRZY GASZENIU URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH
TYLKO DO 1000V; ZACHOWAĆ ODSTĘP MIN. 1m**

Po każdym uruchomieniu gaśnicę ponownie napełnić.
Producent zapewnia sprawne działanie gaśnicy przez okres 24 miesięcy pod warunkiem dokonania corocznych przeglądów i konserwacji w autoryzowanych przez producenta zakładach serwisowych

ŚRODEK GAŚNICZY	6kg OGNIOTEX 102	NR CERTYFIKATU
CZYNNIK NAPEŁDOWY	azot	220/2000
ZAKRES TEMP. STOSOWANIA	-20°C do +60°C	wg PN-EN 3 TYP GP-6L-ABC

PRODUCENT

**DATA
PRODUKCJI**

00 01

I

II

III

IV

V

VI

VII

VIII

IX

X

XI

XII

MOŻNA UŻYWAĆ DO GASZENIA URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH O NAPIĘCIACH
 ZNAMIONOWYCH DO 15 000 V PRZY ZACHOWANIU DOPUSZCZALNEJ ODLEGŁOŚCI
 ZBLIŻENIA 1,5 m ORAZ POD WARUNKIEM PRZESTRZEGANIA ZASAD
 OKREŚLONYCH W INSTRUKCJI ORGANIZACJI BEZPIECZNEJ PRACY W ENERGETYCE

Technika gaszenia

1



Odbezpiecz gaśnicę

2



Uruchom gaśnicę w pobliżu pożaru

3



Trzymaj gaśnicę pionowo

4

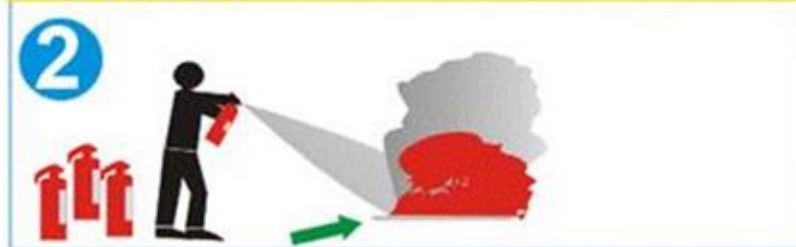


Podłogę gaś zaczynając od brzegu, powierzchnie pionowe - od dołu do góry

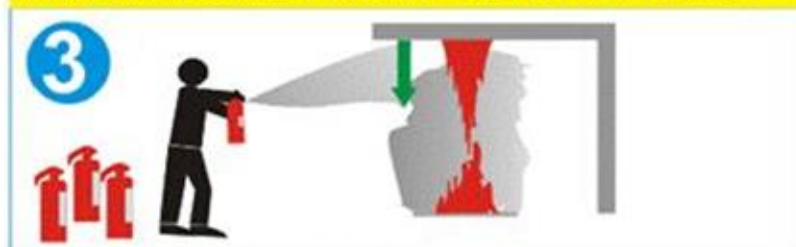
PRZY POŻARACH NA OTWARTEJ PRZESTRZENI DO OGŃA PODCHODŹ ZGODNIE Z KIERUNKIEM WIATRU - NIGDY POD WIATR



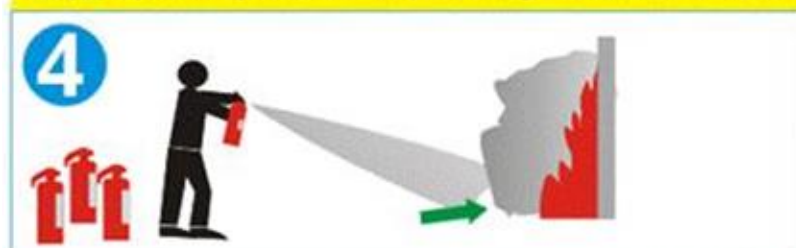
GASZENIE MATERIAŁÓW PALĄCYCH SIĘ NA PŁASKIEJ PRZESTRZENI ZACZYNAJ OD BRZEGU



MATERIAŁY KAPĄCE I SPŁYWAJĄCE PO ŚCIANIE GAŚ OD GÓRY DO DOŁU



PALĄCĄ SIĘ PIONOWĄ POWIERZCHNIĘ (NP. ŚCIANĘ) GAŚ OD DOŁU DO GÓRY



NALEŻY ZAPEWNIĆ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ GAŚNIC - OPTYMALNYM JEST, BY KILKA GAŚNIC CZEKAŁO W ZAPASIE.



DOKUJ POGORZELISKO - ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ WTORNEGO ZAPALENIA SIĘ OGŃA



WSKAZANE JEST ZE WZGLĘDU NA BEZPIECZEŃSTWO, BY DZIAŁANIA PODJĘĆ W CO NAJMNIEJ 2 OSOBOWYCH ZE SPOŁACZ



ROZŁADOWANĄ GAŚNICĘ WYRAŹNIE OZNAKUJ, NIE WIESZAJ NA JEJ STAŁE MIEJSCE - ZŁEĆ NAPEŁNIENIE ROZŁADOWANEGO SPRZĘTU



Służby ratownicze



Ewakuacja



Ewakuacja

- ❑ **Drogi ewakuacyjne, drogi ratunkowe** i wyjścia awaryjne, a także ich trasy, powinny być oznakowane w sposób dobrze widoczny i trwałe.
- ❑ **Znaki ewakuacyjne i znaki ochrony** przeciwpożarowej powinny być wykonane z materiałów fotoluminescencyjnych, jeżeli nie jest konieczne zastosowanie oświetlenia awaryjnego.



- ❑ Nie wolno zastawiać (ani od wewnątrz, ani na zewnątrz) i nie zamykać wyjść ewakuacyjnych;
- ❑ Drzwi muszą się w każdej chwili łatwo i szybko otwierać, tak długo jak w pomieszczeniu znajdują się ludzie;
- ❑ Drzwi pożarowe i drzwi dymoszczelne muszą być zawsze zamknięte, z wyjątkiem drzwi zaopatrzonych w prawidłowo działające, skuteczne urządzenia samozamykające;
- ❑ Żadne przedmioty nie mogą utrudniać samoczynnego zamykania drzwi.



- ❑ **Ewakuacja** – mienia w zakładzie powinna odbywać się z uwzględnieniem przedmiotów, które stanowią dla danej firmy podstawę jej działania, np.: plany, projekty, dane komputerowe, unikalna aparatura, prototypy. Ewakuacja przedmiotów dużych i ciężkich jest nierealna i bezcelowa.

Ewakuacja w przypadku pożaru

Na drogach ewakuacyjnych (korytarzach, klatkach schodowych) mogą występować: zadymienie i gazy pożarowe.

Prowadząc ewakuację w utrudnionych warunkach należy pamiętać, że:

- a) poruszać się należy przy ścianach,
- b) utrzymywać w grupie kontakt dotykowy pomiędzy członkami grupy,
- c) poruszać się w pozycji schylonej (przy podłodze występuje najwięcej czystego powietrza),
- d) w przypadku schodzenia po schodach w pozycji schylonej należy schodzić tyłem,
- e) przed wejściem w strefę dymów i gazów pożarowych przygotować, jeśli jest to możliwe, zmoczone materiały np. chusteczki i chronić nimi drogi oddechowe (nos, usta),
- f) w przypadku dużego zadymienia poruszać się należy z jedną ręką umieszczoną na ścianie, a drugą utrzymywać kontakt z osobą przed sobą.

W przypadku wystąpienia dużego zadymienia na korytarzu i braku możliwości wyjścia z pomieszczenia należy uszczelnić drzwi i przez okno wzywać pomocy.

W takim przypadku Straż Pożarna dokona ewakuacji przy użyciu drabin lub innego sprzętu ratowniczego.



Znaki bezpieczeństwa



Znaki zakazu



Zakaz przejścia



Zakaz gaszenia
wodą



Nie
upoważnionym
wstęp
wzbroniony



Nie zostawiać



Palenie tytoniu
zabronione



Zakaz używania
otwartego ognia

Znaki nakazu



Nakaz
stosowania
ochrony oczu



Nakaz używania
sygnału
dźwiękowego



Nakaz
stosowania
ochrony słuchu



Nakaz stosowania
ochrony dróg
oddechowych



Nakaz
stosowania
ochrony rąk



Nakaz
stosowania
ochrony twarzy



Nakaz mycia
i dezynfekcji
rąk



Nakaz
stosowania
osłony nastawnej

Znaki informacyjne



Ostrzeżenie przed
urządzeniami do
transportu
poziomego



Ostrzeżenie przed
substancjami
radioaktywnymi
i promieniowaniem
jonizującym



Ostrzeżenie
przed
porażeniem
prądem
elektrycznym



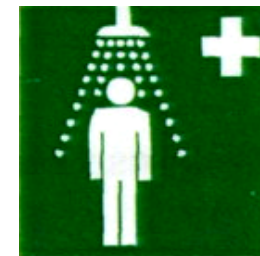
Ostrzeżenie
przed śliską
nawierzchnią



Prysznic do
przemywania oczu



Apteczka



Prysznic
bezpieczeństwa

Ochrona przeciwpożarowa



Gaśnica



Hydrant



Uruchomienie
ręczne



Niebezpieczeństwo pożaru
– materiały łatwopalne



Kierunek do miejsca rozmieszczenia
sprzętu pożarniczego
lub ostrzegawczego

Znaki ewakuacyjne



Wyjście
ewakuacyjne



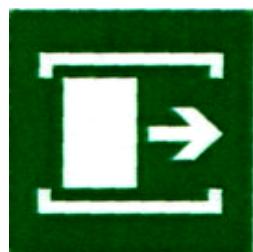
Kierunek do
wyjścia drogi
ewakuacyjnej



Pchać, aby
otworzyć



Ciągnąć, aby
otworzyć



Przesunąć
w celu
otwarcia



Kierunki drogi
ewakuacyjnej



Stłuc, aby
uzyskać
dostęp



Drzwi
ewakuacyjne

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO -ODDECHOWA





Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń 112

30 uciśnień

2 oddechy ratownicze





■ ■ ■ OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO!

Miejsca zdarzenia
Ratownika
Poszkodowanego
Świadków

Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń 112

30 uciśnień

2 oddechy ratownicze



OCENIĆ PRZYTOMNOŚĆ



Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń 112

30 uciśnień

2 oddechy ratownicze



■■■■ OCEŃ PRZYTOMNOŚĆ



Potrząśnij za barki

Zapytaj:

“Czy wszystko w porządku”

Jeżeli poszkodowany zareaguje:

- Pozostaw go w pozycji w zastanej
- Dowiedz się co jest nie w porządku
- Regularnie powtarzaj ocenę



WOŁAJ O POMOC



Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń 112

30 uciśnień

2 oddechy ratownicze



UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE



Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udroźnij dr. oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń 112

30 uciśnień

2 oddechy ratownicze



OCENĆ ODDECH



Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń 112

30 uciśnień

2 oddechy ratownicze



■ ■ ■ OCENIĆ ODDECH

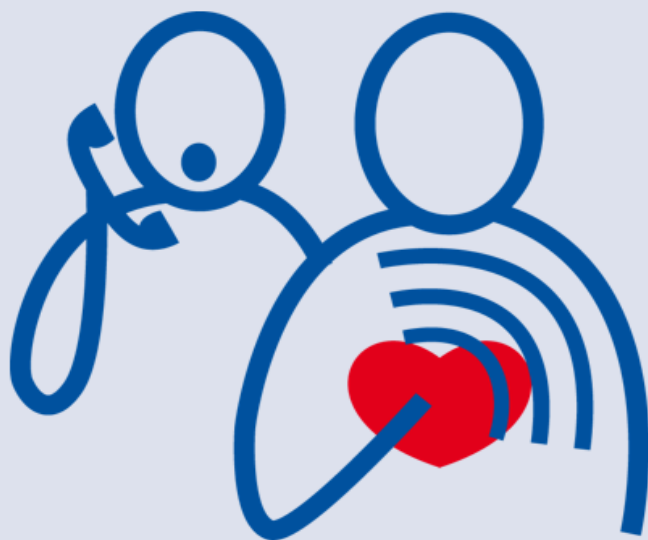


- Patrz, słuchaj i staraj się wyczuć obecność **PRAWIDŁOWEGO** oddechu
- Nie pomył oddechu agonicznego z **PRAWIDŁOWYM** oddechem



ODDECH AGONALNY

- Występuje tuż po zatrzymaniu pracy serca w 40% nagłych zatrzymań krążenia
- Opisywany jest jako słaby, ciężki, głośny lub łapanie powietrza
- **Jest objawem zatrzymania krążenia**



Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń 112

30 uciśnień

2 oddechy ratownicze



■ ■ ■ 30 UCIŚNIĘĆ



Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

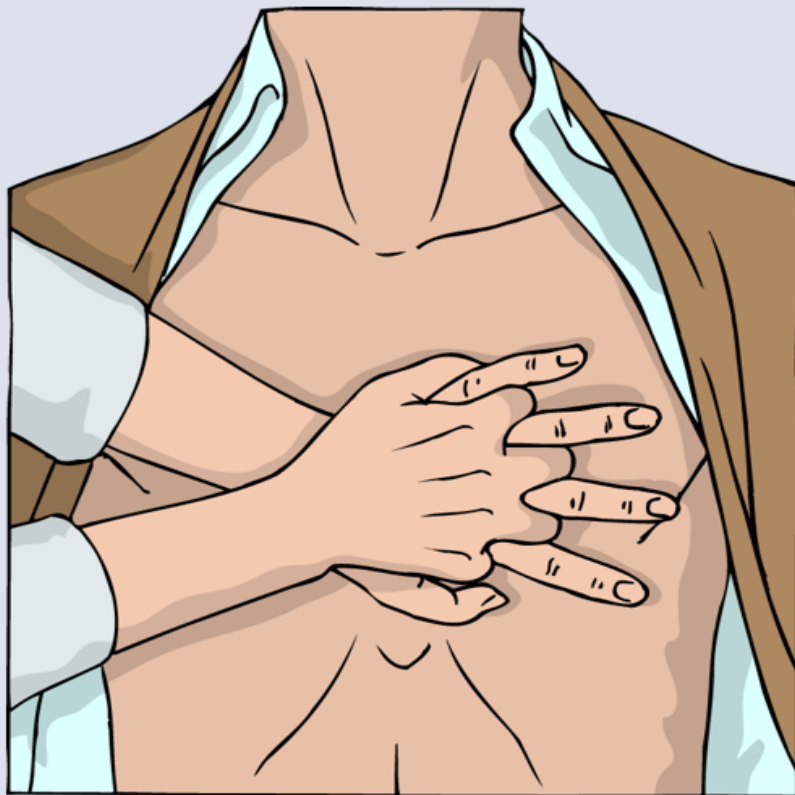
Zadzwoń 112

30 uciśnieć

2 oddechy ratownicze



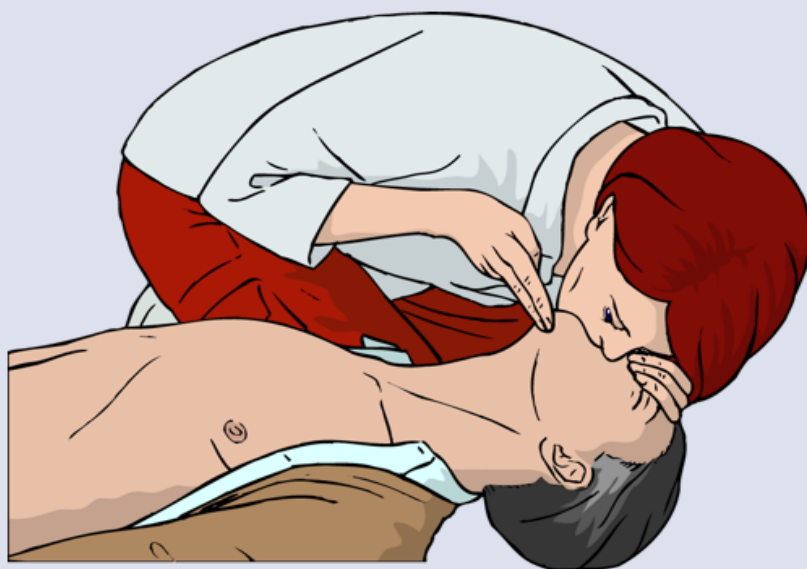
UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ



- Połóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej
- Połóż drugą rękę na pierwszej
- Spleć palce
- Uciskaj klatkę piersiową
 - Częstość 100 min⁻¹
 - Głębokość 4-5 cm
 - Równy czas uciśnięcia i relaksacji
- Jeżeli to możliwe ratownicy prowadzący RKO powinni się zmieniać co 2 minuty



ODDECHY RATOWNICZE



Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń 112

30 uciśnień

2 oddechy ratownicze



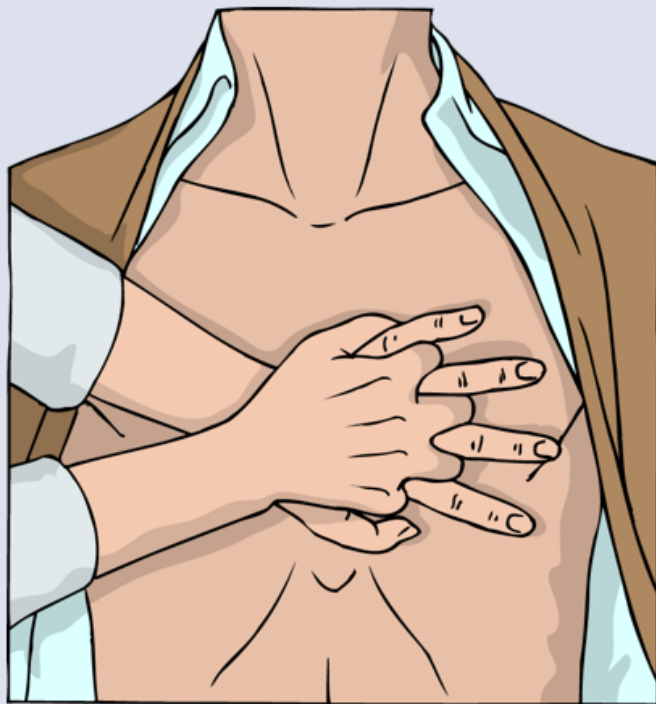
ODDECHY RATOWNICZE



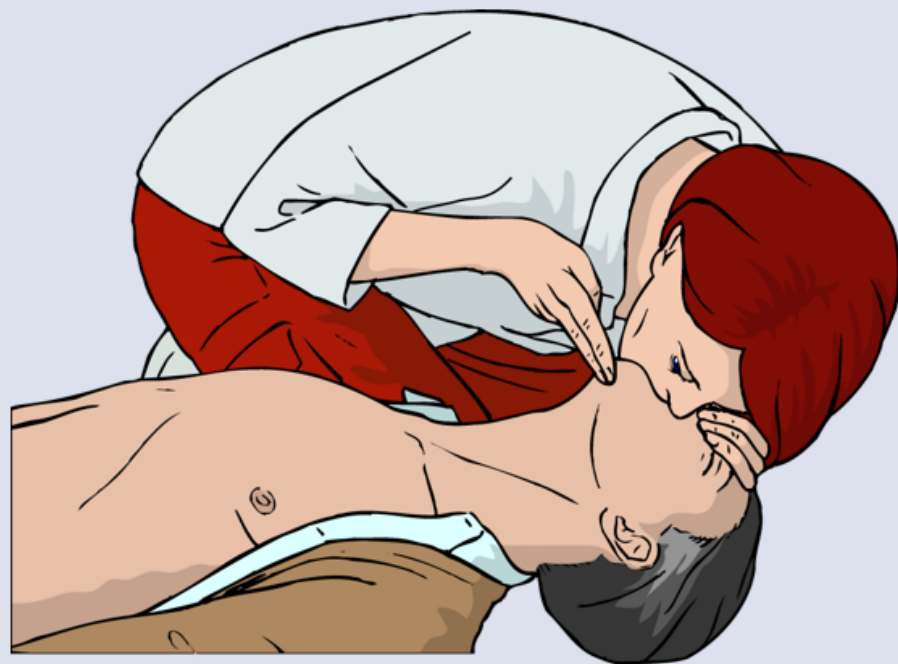
- Zaciśnij nos
- Obejmij wargami usta poszkodowanego
- Dmuchaj dopóki nie uniesie się klatka piersiowa
- Poświęć na to około 1 sekundę
- Pozwól klatce opaść
- Powtórz



■■■■ KONTYNUUJ RKO



30



2

Szkolenie w zakresie BHP dla studentów AWF Poznań



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu