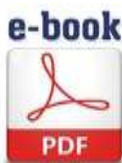


Halina Wojciechowska-Piskorska

Obciążenie fizyczne pracy – obowiązki pracodawcy

**wydatek energetyczny – metody oceny
zasady wydawania pracownikom posiłków
profilaktycznych i napojów
zasady wyposażania pracowników w środki ochrony
indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze**



Ośrodek Doradztwa i Doskonalenia Kadr Sp. z o.o.
Gdańsk 2012

Spis treści

Wprowadzenie	5
Obciążenie fizyczne pracą	6
1. Ogólne zagadnienia bioenergetyki organizmu ludzkiego	6
2. Pojęcie pracy. Podstawowe określenia. Obciążenie człowieka pracą.	6
3. Wydatek energetyczny	7
4. Tempo metabolizmu człowieka podczas pracy	9
5. Metody oceny wydatku energetycznego.	11
5.1. Metoda gazometryczna.	12
5.2. Metoda telemetryczna	14
5.3. Metoda chronometrażowo-tabelaryczna	15
6. Przykład obliczeniowy	22
6.1. Zadanie kontrolne	22
6.2. Chronometraż pracy	22
6.3. Metodyka pomiarów.	23
6.4. Wyniki.	24
6.5. Wyniki badań/pomiarów	24
6.6. Zadanie kontrolne – metoda wentylacji płuc	26
6.7. Wykorzystanie do obliczeń programu komputerowego	28
7. Charakterystyka i ocena obciążenia wynikającego z dźwigania ciężarów	28
7.1. Zasady prawidłowego przenoszenia ciężarów	28
7.2. Uregulowanie prawne	29
8. Obciążenie statyczne.	30
9. Ocena obciążenia pracami monotypowymi (powtarzalnymi).	31
10. Zasady wydawania pracownikom posiłków profilaktycznych i napojów	34
10.1. Zasady zaopatrywania pracowników w posiłki profilaktyczne	35
10.2. Zasady wydawania pracownikom napojów	36

11. Obowiązki pracodawcy związane z występowaniem na stanowiskach pracy znacznego wydatku energetycznego.....	37
11.1. Prace szczególnie uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia kobiet.....	37
11.2. Prace wzbronione pracownikom młodocianym.....	38
11.3. Normy transportu ręcznego dla dorosłych.....	40
Zasady wyposażania pracowników w środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze.....	43
12. Środki ochrony indywidualnej.....	43
13. Odzież i obuwie robocze.....	43
14. Przykładowy wzór rodzajów środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, których stosowanie na określonych stanowiskach jest niezbędne, wraz z przewidywanymi okresami ich użytkowania.....	45
15. Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony indywidualnej.....	46
16. Rodzaje środków ochrony indywidualnej.....	52
17. Zasady wyposażania pracowników w niezbędne środki higieny osobistej ...	54
Podsumowanie.....	55
Załącznik nr 1. Karta pomiarów wydatku energetycznego.....	56
Załącznik nr 2. Karta oceny tempa metabolizmu.....	58
Przepisy prawne i normy.....	58
Literatura.....	59
Wykaz rysunków, tabel i załączników.....	60