



## SVG Ochrona pracy i zdrowia III.

### Bezpieczna praca - długotrwała sprawność

Nowość: Teraz dostępne również w sześciu językach - patrz tylna strona

## Wydawca

---



SVG Bundes-Zentralgenossenschaft  
Straßenverkehr eG  
Breitenbachstraße 1  
60487 Frankfurt nad Menem  
[www.svg.de](http://www.svg.de)

Dziękujemy Stowarzyszeniu Zawodowemu Transportu i Komunikacji (BG Verkehr) za uprzejme wsparcie i zezwolenie na użycie materiałów z programów Stowarzyszenia „Gesund und sicher – Arbeitsplatz Lkw/Bus“.

## Tekst

---

Klaus Schuh

## Projekt

---

VKM • Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH • [www.vkm-dvr.de](http://www.vkm-dvr.de)

## Porada techniczna

---

Karsten Krauel, Konrad Maillinger

## Zdjęcia, ilustracje

---

BGL, DVR, Fotolia, Karsten Krauel, Konrad Maillinger, Olaf Mittelmann, Pixabay, Justo Garcia Pulido, VKM, Wellnhofer Designs - [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com), Gerhard Zerbes

Frankfurt 2019  
Wersja 7-2019

<b>Bezpieczeństwo pracy - zadanie dla wszystkich</b>	<b>4</b>
<b>Czy praca przyczynia się do wystąpienia chorób?</b>	<b>6</b>
<b>Bezpieczny przejazd, bezpieczna praca</b>	<b>8</b>
<b>Być sprawnym przez długi czas</b>	<b>12</b>
<b>Zrównoważone żywienie</b>	<b>14</b>
<b>Leki w ruchu drogowym</b>	<b>15</b>

## Bezpieczeństwo pracy - zadanie dla wszystkich

Bezpieczeństwo i ochrona pracy stanowią w naszym kraju najwyższe dobro. Celem jest, aby nikt nie ucierpiał na zdrowiu i nie doznał nieszczęścia wskutek wykonywania pracy. Stan taki przez ponad 100 lat zabezpieczają coraz bardziej precyzyjne ustawy i regulacje prawne. Do regulacji tych należą mp. ustawa o ochronie pracy (ArbSchG), ustawa o bezpieczeństwie pracy (ASiG) oraz

przepisy zapobiegania wypadkom, wydane przez towarzystwo, oferujące ustawowe ubezpieczenie wypadkowe. W Niemczech wytworzył się dualny system ochrony pracy i zdrowia, w którym placówki państwowe oraz podmioty, oferujące ustawowe ubezpieczenie wypadkowe prowadzą skuteczną współpracę. Państwowy nadzór nad działalnością gospodarczą stowarzyszenia zawodowerealizują

### Dualny system w zakresie ochrony pracy



doradztwo oraz kontrolują czynności zakładów pracy a w przypadku naruszenia przepisów nakładają stosowne sankcje i mogą zakazać użytkowania urządzeń.

Zasadniczo ochrona pracowników przez zagrożeniami, wynikającymi z zagrożeń dla zdrowia i ryzyka wypadków stanowią zadanie przedsiębiorcy. Ustawa o ochronie pracy zobowiązuje pracodawcę do przeprowadzania niezbędnych działań w zakresie ochrony pracy. To właśnie pracodawca powinien sprawdzić skuteczność działań i w razie potrzeby dostosować je do zmieniających się warunków. Praca powinna być tak zorganizowana, aby w miarę możliwości uniknąć zagrożenia dla zdrowia i życia, a obecne zagrożenie utrzymać na możliwie najniższym poziomie.

Aby spełnić ten obowiązek, pracodawca powinien przeprowadzić analizę zagrożenia. Dlatego ustala indywidualny poziom zagrożenia swoich pracowników. Na tej podstawie planuje właściwe działania służące ochronie bezpieczeństwa i zdrowia pracowników. Również szkolenie pracowników, obejmujące możliwe zagrożenia podczas pracy i ich unikanie należą do ustawowych obowiązków pracodawcy.

Również pracownicy mają obowiązki: Osoby zatrudnione powinny w miarę możliwości dokładać starań w celu zachowania bezpieczeństwa pracy i ochrony zdrowia. Powyższe oznacza, że ich zachowanie powinno nie stanowić zagrożenia dla bezpieczeństwa pracy i zdrowia własnego i innych osób. Ustawa o ochronie pracy jednoznacznie narzuca obowiązek korzystania z maszyn, urządzeń, narzędzi i innych środków w sposób zgodny z ich przeznaczeniem, z wykorzystaniem udostępnionych środków ochrony. Pracownicy powinni postępować według poleceń pracodawcy oraz zawsze przestrzegać zasad bezpieczeństwa.

Oznacza to, że: odpowiedzialność za bezpieczeństwo przy pracy spoczywa nie tylko na przedsiębiorcy, lecz także na pracownikach. System ten zadziała tylko wtedy, gdy obie strony spełnią powierzone im obowiązki.

W praktyce oznacza to czasami konieczność podejmowania przez pracowników poważnych decyzji. W razie wątpliwości należy zawsze podejmować decyzje na korzyść bezpieczeństwa. Ostatecznie w razie wypadku zostanie zadane pytanie, czy kierowca mógł go uniknąć.



Najważniejszym ładunkiem jesteś Ty.

**Z pasem?**

**Z prawem**

## Czy praca przyczynia się do wystąpienia chorób?

Kierowcy narażeni są na wiele obciążeń: Długie godziny w pozycji siedzącej, letnie upały, zimowe chłody, intensywny ruch oraz podnoszenie i noszenie towarów lub paczek powodują obciążenia fizyczne. Również obciążenia psychiczne takie jak presja czasu, konflikty z klientami lub pasażerami i niekorzystny klimat w zakładzie pracy mogą być źródłem kłopotów.

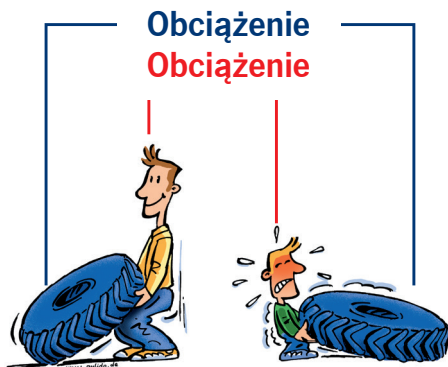
Te i inne współczynniki nie dotyczą wszystkich kierowców w jednakowym stopniu. W zależności od miejsca pracy i przedsiębiorstwa ich intensywność może być mniejsza lub większa. Ponadto nie każdy kierowca reaguje na te obciążenia w identyczny sposób: jeden spokojnie znosi temperaturę 30 stopni i nawet na urlop wyjeżdża na południe, drugi poci się już na samą myśl o lecie.

Specjaliści medycyny pracy poddali skutki obciążeń podczas pracy dogłębnym badaniom. Najważniejszym ich wynikiem jest model obciążenia: według tego dokumenty obciążenia to wpływy, wywierane na człowieka, skutkujące określonymi reakcjami organizmu. Obciążenie pracą to z kolei wewnętrzna reakcja człowieka w zależności od cech indywidualnych, takich jak wzrost, wiek, uzdolnienia lub umiejętności.

A co ma z tego człowiek? To proste: Model zawiera klucz do właściwego postępowania z obciążeniami podczas pracy. Po pierwsze zawsze warto podjąć próbę zmniejszenia tych obciążeń. Nie zawsze się to udaje, ale dobre planowanie i organizacja stanowią znaczne ułatwienie. Po drugie warto podwyższyć swoją odporność na obciążenia, dostosowując własny styl życia do wymogów stawianych przez życie zawodowe.



Przykład: Długotrwałe siedzenie stanowi mniejsze obciążenie, gdy fotel kierowcy jest ustawiony zgodnie z wymogami ciała kierowcy. W ten sposób możliwe jest zmniejszenie obciążenia. Natomiast racjonalne planowanie przerw, zdrowe odżywianie i sport w wolnym czasie przyczyniają się do poprawy kondycji, zmniejszając obciążenia. Takie postępowanie działa skutecznie, warto je wypróbować.



## Mądra strategia postępowania z obciążeniami

Źródło obciążenia	Czynniki zmniejszające obciążenie	Czynniki zwiększające obciążenie
Zmęczenie	Zapewnienie większej ilości snu, regularne planowanie przerw, świadome odżywianie,	uprawianie sportu, wykorzystywanie czasu wolnego w celu wypoczynkowym.
Stres	Realistyczne planowanie tras, rozwiązywanie konfliktów, unikanie stresu w czasie wolnym od pracy	Świadome planowanie przerw, wysypianie się, opanowanie technik relaksacyjnych
Zimno / upał	Racjonalne korzystanie z klimatyzacji, unikanie przeciągów, noszenie elastycznej odzieży	Uprawianie sportu, utrzymywanie smukłej sylwetki
Odwrócenie uwagi	Brak długotrwałych czasów odwrócenia oczu, włączenie mobilbox, świadome skupienie uwagi na drodze	Zapewnienie dostatecznej ilości snu, przerwy w odpowiednim czasie
Podnoszenie / noszenie	Właściwe podnoszenie ciężarów, sprzęt pomocniczy unikanie przeciążeń	Uprawianie sportu, rozbudowa muskulatury
Nieregularny czas pracy	Zapewnienie dostatecznej ilości snu, poproszenie rodziny o zrozumienie	Właściwe wykorzystanie czasu wolnego, Zaplanowanie czasu dla rodziny

To tylko kilka przykładów. Jakie czynniki skutkują obciążeniem?  
Jakie mogą być możliwości radzenia sobie z nimi?



# Bezpieczny przejazd, bezpieczna praca

## Brak improwizacji!

Czasami chcemy zaoszczędzić trochę czasu lub nie mamy odpowiednich narzędzi: Wtedy czujemy się zachęceni do sięgania po improwizowane opcje. Kto tak postępuje, uważa, że demonstruje bogactwo wyobraźni, elastyczność i zwinność. W rzeczywistości takie sposoby na rozwiązanie problemów są krótkowzroczne, możliwe, że również niedbałe, ponieważ prowadzą do ignorowania wynikających z nich zagrożeń.



## Praca z użyciem drabin

W codziennej pracy podczas jazdy samochodem ciężarowym lub autobusem korzysta się z drabin w razie potrzeby wykonania załadunku, rozładunku, czyszczenia i prac konserwacyjnych. Obowiązuje następująca zasada: Dozwolone jest korzystanie z drabin stojących dwuczęściowych z naprężonym pasem zabezpieczającym. Długość powinna być tak dobrana, aby użytkownik mógł osiągnąć maksymalną wymaganą wysokość bez wyciągania się. Podczas pracy nie należy wychylać się na boki, środek ciężkości osoby powinien zawsze znajdować się między pionowymi belkami drabiny.

Nie należy wchodzić na trzy najwyższe szczeble drabiny aby nie utworzyć niekorzystnego układu sił. W razie potrzeby należy użyć dłuższej drabiny. Istotne znaczenie ma również kąt ustawienia: Zaleca się nachylenie 65 - 75 stopni pomiędzy belkami drabiny a powierzchnią, o którą drabina jest oparta. Zaleca się zabezpieczenie drabiny przed przesunięciem się na bok, np. za pomocą pasa, zaczepianego o nieruchomy punkt.







## Środki ochrony osobistej (ŚOI)

Przedsiębiorca powinien udostępnić odpowiednią odzież ochronną i dopilnować korzystania z niej. W przypadku jazdy samochodem ciężarowym lub autobusem powyższe dotyczy głównie odpowiednich rękawic, w przypadku prowadzenia samochodu ciężarowego dochodzi dodatkowo bezpieczne obuwie. Bezpieczne obuwie chroni stopę przed zgnieciem i urazem, spowodowanym przez spadające elementy. Ponadto obuwie te zapewnia podczas chodu i stania dobre trzymanie stopy i wygodną pozycję stojącą. W ten sposób możliwe jest uniknięcia zagrożenia potknięciem i poślizgiem.

Podczas gdy do prowadzenia pojazdu wystarczy obuwie trzymające się stopy (sandały wymagają co najmniej paska na pięcie), prowadzenie ręcznego wózka paletowego lub wózka typu „Ameise“ oraz noszenie ciężkich przedmiotów wymaga korzystania z obuwia bezpiecznego. W punktach przeładunkowych w strefach budowy należy nosić bezpieczne obuwie z podeszwą zabezpieczoną przed przebicciem. Podczas doboru obuwia należy zwracać na oznaczenia, informujące o klasie ochrony.

## Manewr cofania

Podczas cofania nadal dochodzi do wypadków, podczas których osoby doznają poważnych obrażeń lub giną. Według § 9 (5) Kodeksu drogowego osoba prowadząca pojazd powinna się podczas jazdy wstecz zachowywać w sposób wykluczający jakiegokolwiek zagrożenie dla innych osób. W razie konieczności należy poprosić inną osobę o pokierowanie. Powyższe zasady znajdują swoje potwierdzenie w § 46 DGUV przepis 70 „Pojazdy“. Znajduje się tam następujący zapis: „Jazda wstecz oraz cofanie możliwe jest dla osoby prowadzącej pojazd wyłącznie wtedy, gdy pojazd nie zagraża osobom ubezpieczonym; jeżeli stwierdzenie braku zagrożenia nie jest możliwe, konieczne jest pokierowanie przez inną osobę.“

Osoba pomagająca podczas manewru powinna znajdować się w obszarze widzialności kierowcy a nie pomiędzy poruszającym się pojazdem i przeszkodami, znajdującymi się w kierunku ruchu pojazdu; pomagając osobie kierującej pojazdem osoby te nie powinny wykonywać żadnej innej czynności.



## Bezpieczne parkowanie

Osoba opuszczająca pojazd powinna podjąć wszelkie działania w celu uniknięcia wypadku. Na nierównym terenie lub w warunkach znacznego nachylenia wymagane jest podwójne zabezpieczenie. Wymagane jest użycie hamulca postojowego wraz z użyciem klinów pod koła lub użycie hamulca postojowego wraz z wrzuceniem najniższego biegu. W przypadku pojazdów z automatyczną przekładnią wraz z użyciem hamulca postojowego następuje założenie blokady parkingowej. Kliny pod koła należy podłożyć również wtedy, gdy na nierównym podłożu odbywa się załadunek lub rozładunek pojazdu, a użyte siły mogą spowodować ruch pojazdu wzdłuż jego osi.



## Wyskakiwanie

Wypadki podczas wyskakiwania - często z szoferki - zdarzają się dość często w ogólnym spektrum wypadków: Co drugi wypadek wymagający zgłoszenia w rzemiośle transportowym dotyczy wyskakiwania.

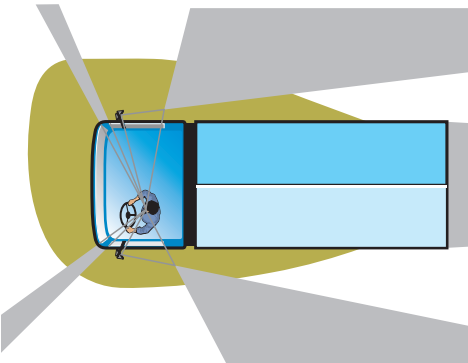
Prawie nikt nie uświadamia sobie, jakie jest obciążenie stawów stóp podczas skoku z niewielkiej wysokości. Podczas zeskakowania z wysokości 60 cm obciążenie to wynosi czterokrotność masy ciała, zeskok z wysokości jednego metra zwiększa masę ciała siedmiokrotnie.. Czasem podłoże, na które następuje zeskok, jest nierówne. Dziury, krawężniki i inne nierówności stają się niebezpiecznymi pułapkami. Ponadto po dłuższej jeździe wrażliwość stóp jest ograniczona. Nogi stają się sztywne i nie są w stanie zamortyzować skoku.





## Martwy punkt

Liczne zwierciadła przy samochodzie ciężarowym sprawiają wrażenie, jakoby martwy punkt już nie istniał. Jest to błąd, który może być brzemienny w skutkach! Podczas spoglądania z pojazdu na bok należy pamiętać, że za słupkiem A pojazdu i za ścianą tylną szoferki pojazdu ciągle znajduje się martwa strefa. Jest ona tym większa, im szerszy jest słupek A i im wyższa jest ściana tylna. Możliwe jest również zastąpienie widoku przez osobę, stojącą obok pojazdu. Należy więc zachować szczególną uwagę, usunąć przeszkody z zespołu wskaźników oraz szyby przedniej, które pogarszają widoczność z wnętrza pojazdu!



## Nie odwracać uwagi!

Odwrocenie uwagi podczas jazdy to częsta przyczyna wypadków. W badaniach przedmiotowych zakłada się, że przyczyną co dziesiątego wypadku jest odwrócenie uwagi. Znowu na samej górze listy przyczyn odwrócenia uwagi jest korzystanie z nawigacji lub telefonu komórkowego. W czasie spoglądania przez kierowcę na nawigację wzrok kierowcy nie jest skierowany na drogę. Liczne eksperymenty dowiodły, że ludzie nie spostrzegają nawet znacznych zmian scenarii, gdy co pewien czas ich uwaga jest odwrócona.

Również wtedy, gdy podczas dzwonienia kierowca korzysta z zestawu głośnomówiącego, nawiązanie połączenia odwraca na chwilę jego uwagę i obsługa pojazdu pogarsza się znacznie. Również treść rozmowy telefonicznej może skutkować odwróceniem uwagi od sytuacji na jezdni. A mogłoby być tak łatwo: Zaprogramować nawigację przed startem, a rozmowy telefoniczne prowadzić tylko podczas postoju. Ostatecznie poczta głosowa jest w stanie przyjąć rozmowę bez ingerencji kierowcy.





## Być sprawnym przez długi czas

„Zdrowie - rzecz najważniejsza!“ - Tak brzmi powiedzenie, często powtarzane wśród kolegów. Kto nie jest wolny od dolegliwości nie może prowadzić życia w sposób, który jest dla niego najlepszy, zdolność do pracy takiej osoby również może być pogorszona. Aby zachować zdrowie, każdy powinien dołożyć w tym celu nieco starań, choćby po to, abyabrany styl życia pozwolił na redukcję lub zupełnie zniesienie ryzyka utraty zdrowia. W tym zakresie niebywałe znaczenie ma rozsądne odżywianie, dostateczna ilość snu, regularna aktywność sportowa oraz rezygnacja z przyzwyczajzeń i używek, które pogarszają stan zdrowia.

Do profilaktyki prozdrowotnej należą również badania lekarskie. Również ten, kto nie czuje się chory, powinien regularnie poddawać się badaniom oraz profilaktyce raka. Kobiętom w wieku powyżej 20 lat i mężczyznom w wieku powyżej 35 lat oferuje się stosowne badania profilaktyczne. Możliwe jest przeciwdziałanie niektórym chorobom, gdy ich wykrycie nastąpi we wczesnym stadium. Obowiązuje zasada: Lekarz jest przyjacielem, a nie wrogiem!

Badania lekarskie, narzucone ustawą o zezwoleniu na prowadzenie pojazdów (FeV), obowiązujące kierowców samochodów ciężarowych i autobusów służą bezpieczeństwu na drodze. Celem tych badań jest sprawdzenie przydatności do pracy w zawodzie kierowcy. Jednakże wyniki tych badań informują badanego dokładnie o stanie jego zdrowia.

Profilaktyka medyczna według zasady stowarzyszenia zawodowego G 25 „Czynności związane z prowadzeniem pojazdów, sterowaniem i nadzorem“ to badanie dobrowolne dla pracownika, jeżeli układy zbiorowe lub inne porozumienia nie stanowią inaczej. Pracodawca może jednak zlecić przeprowadzenie takich badań w ramach przysługującego mu prawa do wydawania poleceń. Może również wykorzystać wyniki tych badań do potwierdzenia przydatności badanej osoby do pracy w zawodzie kierowcy. Badający lekarz wystawia ogólne zaświadczenie o wyniku badań. Wydanie szczegółowych wyników badań pracodawcy dopuszczalne jest wyłącznie za jednoznaczną zgodą badanej osoby (lekarski obowiązek dochowania tajemnicy).



Ponadto kierowcy autobusów w wieku 50 lat i więcej powinni uczestniczyć w badaniach psychometrycznych. Służą one sprawdzeniu spostrzegawczości, szybkości reakcji i koncentracji uwagi. Badania te przeprowadza się przy zastosowaniu odpowiednich urządzeń kontrol-

nych. Zadania testowe badają nie tylko szybkość, ale i dokładność pracy. W zakresie badań stale wzrasta zakres wymogów. Osoba, która nie zaliczy ich z wynikiem pozytywnym, może je po pewnym czasie powtórzyć lub uczestniczyć w jeździe próbnej.



## Zrównoważone żywienie



Przyczyną licznych schorzeń jest niewłaściwe odżywianie: choroby serca i układu krążenia, udary, niektóre postacie cukrzycy, rak jelita, podagra, osteoporoza i wiele innych schorzeń uznaje się obecnie za skutki przyzwyczajęń żywieniowych. Istotnym czynnikiem jest spożywanie nadmiernej ilości pożywienia i tym samym nadwaga. Cóż to takiego jest właściwie nadwaga? Typowym sposobem oznaczenia nadwagi jest Body Mass Index, w skrócie BMI. W internecie są proste programy do jego wyliczenia, ręcznie również jest to możliwe: Należy podzielić masę ciała w kilogramach przez kwadrat liczby oznaczającej wzrost w metrach. Tutaj przykład dla osoby o masie 80 kg i wzroście 1,78 m:

$$1,78 \times 1,78 = 3,17$$

$$\text{BMI} = 80 / 3,17 = 25,2$$

Jeżeli wyliczony BMI mieści się w przedziale pomiędzy 18 a 25, masa ciała mieści się w normie. Wartość pomiędzy 25 a 30 wskazuje na lekką nadwagę. Nie jest ona zjawiskiem niekorzystnym, gdy parametry krwi są w normie, a samopoczucie jest dobre. W przypadku osób starszych niewielka rezerwa tkanki tłuszczowej może być zjawiskiem pozytywnym w przypadku wystąpienia choroby. Jednak wartości

powyżej 30 powinny stanowić okoliczność do „pohamowania” apetytu i zwiększenia aktywności fizycznej celem zwiększenia zużycia energii.

Jednakże również osoby bez nadwagi powinny zwracać uwagę na wyważone odżywianie. „Talerz kierowcy”, oferowany w przydrożnych restauracjach, pełen mięsa i frytek nie jest najlepszym sposobem na zaspokojenie głodu. Oczywiście czasami nie zaszkodzi, nie powinno się jednak zamawiać takiej porcji codziennie.

Warto byłoby wykorzystać duży wybór artykułów spożywczych i odżywiać się w sposób urozmaicony. Należy zmniejszyć spożycie mięsa i spożywać więcej produktów pochodzenia roślinnego. W przypadku chleba, makaronu, ryżu i mąki warto sięgać po produkty pełnoziarniste. Należy również unikać żywności i napojów, zawierających duże ilości cukru.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE, Niemieckie stowarzyszenie do spraw odżywiania) daje bardzo konkretne porady. Więcej informacji na ten temat dostępnych jest np. tutaj: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>





## Leki w ruchu drogowym

Wiele osób zmuszonych jest wskutek przewlekłych chorób lub dolegliwości do regularnego zażywania leków, przepisanych przez lekarza. Ponadto zdarza się zażywanie leku samodzielnie, bez zalecenia lekarza: Dzieje się tak w przypadku leków na objawy przeziębienia, uspokajających lub przeciwbólowych. W niektórych okolicznościach mogą one pogarszać zdolność do uczestnictwa w ruchu drogowym.

Okolo pięć procent wszystkich leków dopuszczonych do stosowania w Niemczech może - według szacunków ekspertów - ograniczać zdolność do prowadzenia pojazdów. Dotyczy to w szczególności leków nasennych i uspokajających, przeciwbólowych, przeciwdepresyjnych, przeciwalergicznych, neuroleptyków i psychostymulantów.

Również leki na grype i kaszel mogą pogarszać zdolność do uczestnictwa w ruchu drogowym.

Ulotka, dołączona do opakowania leku, zawiera stosowne ostrzeżenia. Należy je traktować szczególnie poważnie. Również lekarz i farmaceuta udzielą w tej sprawie informacji. Ponadto należy uwzględnić leki zażywane stale. Działanie synergistyczne różnych leków może spowodować nieoczekiwane skutki. Również spożywanie niektórych artykułów spożywczych wraz z lekami określonych rodzajów może skutkować pogorszeniem zdrowia. Przykładowo sok grejpfrutowy zwiększa uczucie zmęczenia, będące działaniem niepożądanych leków przeciwalergicznych.





## Regionalnie zakotwiczone - krajowo połączone



-  rumuński
-  polski
-  turecki
-  bułgarski
-  rosyjski
-  czeski