

Arbeitsbereich/Tätigkeit <b>Allgemein</b>	Zakres pracy/wykonywane czynności <b>Zagadnienia ogólne</b>
<b>Anlass der Unterweisung:</b>	<b>Powód szkolenia:</b>
<input type="checkbox"/> Erstunterweisung <input type="checkbox"/> Versetzung oder Änderung des Aufgabenbereiches <input type="checkbox"/> Einführung oder Änderung von Arbeitsmitteln <input type="checkbox"/> Einführung neuer Arbeitsstoffe <input type="checkbox"/> Einführung oder Änderung von Arbeitsverfahren nach Unfällen oder Beinaheunfällen <input type="checkbox"/> Wiederholungsunterweisung	<input type="checkbox"/> szkolenie wprowadzające <input type="checkbox"/> przeniesienie na nowe miejsce pracy lub zmiana zakresu zadań <input type="checkbox"/> wprowadzenie nowych środków pracy lub ich zmiana <input type="checkbox"/> wprowadzenie nowych materiałów <input type="checkbox"/> wprowadzenie nowych metod pracy lub zmiana metod istniejących po wypadku lub zagrożeniu wypadkiem <input type="checkbox"/> powtórka szkolenia
<b>Insbesondere wurde auf folgende Punkte hingewiesen:</b>	<b>W szczególności zwrócono uwagę na następujące sprawy</b>
<b>Gebote, Verbote</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● unter Alkoholeinfluss sind folgende Arbeiten untersagt: z.B. Lenken von Fahrzeugen, Arbeiten an erhöhten Arbeitsplätzen ... bitte ergänzen</li> <li>● generelles Drogenverbot, vorherige Abklärung mit dem behandelnden Arzt, welche Medikamente die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen</li> <li>● Verbots-, Gebots-, Warn-, Rettungs- und Hinweiszeichen beachten</li> <li>● nur Arbeiten durchführen, für die eine Unterweisung erfolgte (Facharbeiter müssen nicht in ihrer Fachkunde unterwiesen werden)</li> <li>● auf innerbetriebliche Verkehrssituation bedacht nehmen (begehen, queren von Verkehrswegen)</li> <li>● Führerscheinverlust oder -entzug ist sofort zu melden</li> </ul>	<b>Nakazy i zakazy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Osobom pod wpływem alkoholu zabrania się wykonywania takich prac jak prowadzenie pojazdów, praca na wysokości... proszę uzupełnić</li> <li>● Obowiązuje surowy zakaz używania narkotyków Należy uprzednio ustalić z lekarzem prowadzącym, jakie lekarstwa ujemnie wpływają na</li> <li>● koncentrację i zdolność reakcji Należy stosować się do znaków zakazu i nakazu, znaków ostrzegawczych, ochronnych i informacyjnych</li> <li>● Wolno wykonywać tylko prace, odnośnie których odbyło się szkolenie BHP (robotników wykwalifikowanych nie trzeba szkolić w ich wyuczonym zawodzie)</li> </ul>



<p><b>Persönliche Schutzausrüstung (PSA)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ordnungsgemäße Verwendung, Wartung und Verwahrung</li> </ul>	<p><b>Osobiste wyposażenie ochronne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Właściwe zastosowanie, konserwacja i przechowywanie</li> </ul>
<p><b>Arbeiten mit gefährlichen Stoffen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PSA laut Sicherheitsdatenblatt</li> <li>• Chemikalienmischgebote und –verbote beachten (siehe Sicherheitsdatenblatt)</li> </ul>	<p><b>Prace polegające na myciu i dezynfekcji</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyposażenie ochronne zgodnie z instrukcją BHP (Sicherheitsdatenblatt)</li> <li>• Należy przestrzegać nakazów i zakazów dotyczących mieszania chemikaliów (instrukcja BHP/Sicherheitsdatenblatt)</li> </ul>
<p><b>Ergonomie</b> Anpassung der Arbeit an den Menschen und nicht umgekehrt! Hauptprobleme im Arbeitsumfeld:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arbeit im Stehen</li> <li>2. Heben und Tragen schwerer Lasten</li> <li>3. Kälte, Nässe, Zugluft</li> <li>4. Zwangshaltungen (Rumpfbeugen, Überstrecken, Körperdrehungen...)</li> </ol> <p>Mögliche Folgen: Folgen sind z.B. Muskel- und Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Abnutzungs-erscheinungen an Gelenken oder Wirbelsäule, vorzeitige Ermüdung, geminderte oder fehlerhafte Arbeitsleistung.</p> <p>Abhilfemaßnahmen: Zu 1. Arbeitspausen, Stehhilfen (wo möglich), Änderung der Arbeitsabläufe (wo möglich), Personen- und Aufgabenwechsel (Jobrotation), Ausgleichsgymnastik. Zu 2. Lastgewichte reduzieren, Hebehilfen, Automatisierung von Arbeitsschritten Zu 3. Schutzkleidung, geeignete Aufenthaltsräume, maximale Expositionszeiten beachten. Zu 4. Arbeitsabläufe überdenken, Aufstiegshilfen, „Platz schaffen am Arbeitsplatz“, Ausgleichsgymnastik, auf richtige Arbeitshöhe achten ...</p>	<p><b>Ergonomia</b> Dopasować pracę do człowieka, a nie odwrotnie! Podstawowe problemy środowiska pracy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. praca na stojąco</li> <li>6. podnoszenie i noszenie ciężarów</li> <li>7. chłód, wilgoć, przeciągi</li> <li>8. praca w pozycji wymuszonej (w pochyleniu lub w wychyleniu, w skręconej pozycji)</li> </ol> <p>Możliwe następstwa: np. bóle mięśni i stawów, bóle pleców, objawy zużycia stawów lub kręgosłupa, przedwczesne zmęczenie, spadek wydajności pracy lub popełnianie błędów.</p> <p>Środki zapobiegawcze: ad. 1. przerwy odpoczynkowe, tzw. krzesła wspierające (tam, gdzie jest to możliwe), zmiana przebiegu procesów (tam, gdzie jest to możliwe), wymienianie się pracą, gimnastyka wyrównawcza ad. 2) redukcja ciężaru, urządzenia ułatwiające podnoszenie, utomatyzacja poszczególnych czynności ad. 3) odzież ochronna, odpowiednie pomieszczenia, przestrzeganie maksymalnego czasu przebywania w niekorzystnych warunkach ad. 4) przemyślenie przebiegu procesów, urządzenia ułatwiające wchodzenie na wysokość, zabezpieczenie powierzchni roboczej odpowiedniej wielkości, gimnastyka wyrównawcza, dostosowanie wysokości powierzchni roboczej...</p>



**Impfungen**

Folgende Impfungen werden empfohlen:

- Tetanus (Impfstoff in Kombination mit Diphtherie angeboten)
- FSME
- unter bestimmten Voraussetzungen (Umgang mit verdächtigen Tieren, kontaminierten tierischen Teilen etc.) auch Tollwut

Die Teilnahme an der Impfung ist freiwillig.

**Szczepienia**

Zaleca się następujące szczepienia:

- przeciw tężcowi (szczepionka kombinowana ze szczepionką przeciw błonicy)
- przeciw FSME (odkleszczowemu zapaleniu opon mózgowych)
- w pewnych wypadkach (kontakt z zagrożonymi zwierzętami i częściami zwierząt zarażonych) również przeciw wścieklicznie

Poddanie się szczepieniu jest dobrowolne.

**Verhalten bei Gewitter**

- feststellen, wie weit anziehendes Gewitter entfernt ist (Faustregel: wenn zwischen Blitz und Donner weniger als 10 Sekunden vergehen, ist Gewitter gefährlich nahe)
- wenn Gewitter gefährlich nahe, soll(en) gemieden werden:
  - Waldränder mit hohen Bäumen; einzeln stehende Bäume und Baumgruppen
  - Metallzäune (Drahtrahmen bei Wein- und Obstanlagen), Metallgegenstände (Werkzeuge)
  - Berggrate und Berggipfel
  - ungeschützte Fahrzeuge wie Fahrräder, Motorräder und dgl.
  - ungeschützte Boote und Aufenthalt im Wasser
  - nahe beieinander Stehen in Gruppen
- guten Schutz findet man in Gebäuden und Fahrzeugen

**Zachowanie się podczas burzy**

- Określić odległość od nadciągającej burzy (zasada: jeżeli czas między błyskawicą a piorunem jest mniejszy niż 10 sekund, burza jest niebezpiecznie blisko)
- W wypadku zbliżania się burzy należy unikać przebywania:
  - na skraju lasu, pod wysokimi drzewami, kępami drzew lub samotnymi drzewami
  - w pobliżu metalowych ogrodzeń (np. ram drucianych w winnicach i sadach) względnie przedmiotów wykonanych z metalu (narzędzia)
  - na grani górskiej lub na szczycie góry
  - przy niezabezpieczonych pojazdach, takich jak rowery, motocykle itp.
  - przy niezabezpieczonych łodziach oraz w wodzie
  - w dużych stłoczonych grupach ludzi
- Należy schronić się w budynkach i wnętrzu pojazdów

**Erste Hilfe**

- Aufstellung der Erste-Hilfe-Kästen

**Pierwsza pomoc**

- Rozmieszczenie apteczek pierwszej pomocy

<p><b>Verhalten im Brandfall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feuerwehr alarmieren – NOTRUF 112</li> <li>• Fenster und Türen im (zum) gefährdeten Bereich schließen</li> <li>• Handfeuerlöscher zur Brandbekämpfung einsetzen (siehe Lageplan)</li> </ul>	<p><b>Zachowanie w wypadku pożaru</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zawiadomić straż pożarną – telefon alarmowy 112</li> <li>• Zamknąć okna i drzwi w zagrożonym pożarem obszarze oraz okna i drzwi prowadzące do tego obszaru</li> <li>• Użyć gaśnicy (por. plan rozmieszczenia urządzeń przeciwpożarowych)</li> </ul>
---	--

<p><b>Sonstiges</b></p>	<p><b>Inne</b></p>
-------------------------	--------------------

Name des Unterwiesenen (nazwisko osoby szkolonej)	Datum (data)	Unterschrift (Podpis)	Termin der nächsten Unterweisung (termin następnego szkolenia)