



3M BHP przy kawie

Zestaw materiałów, dzięki którym wspólnie z pracownikami możesz rozpocząć dyskusję na temat zdrowia i bezpieczeństwa w miejscu pracy.

- 1 Wstęp
- 2 Układ oddechowy
- 3 Słuch
- 4 Dotyk
- 5 Skóra
- 6 Mięśnie, kości i stawy
- 7 Dobrze samopoczucie
- 8 Pomyśl przez 30 sekund
- 9 Poślizgnięcia i potknięcia
- 10 **NOWOŚĆ:** Ochrona przed upadkiem z wysokości



3M BHP przy kawie - spis treści

Moduł 1: Wstęp	3-11
Moduł 2: Układ oddechowy	12-19
Moduł 3: Słuch	20-27
Moduł 4: Dotyk	28-35
Moduł 5: Skóra	36-43
Moduł 6: Mięśnie, kości i stawy	44-51
Moduł 7: Dobre samopoczucie	52-58
Moduł 8: Pomyśl przez 30 sekund	59-65
Moduł 9: Poślizgnięcia i potknięcia	66-73
Moduł 10: Ochrona przed upadkiem z wysokości	74-81
Kontakt	82



1

3M BHP przy kawie

Wstęp



Przygotowanie

Wyznacz datę, godzinę i miejsce

Uzgodnij najbardziej odpowiedni czas na sesję 3M BHP przy kawie. Weź pod uwagę wszelkie planowane przestoje, prace konserwacyjne lub godziny regularnych odpraw, które może da się wykorzystać. Znajdź pomieszczenie, które pomieści całą grupę oraz znajduje się blisko miejsca, gdzie można zrobić kawę i herbatę.

Wybór tematu i zachęcanie do uczestnictwa

Poinformuj przełożonych o planowanej dyskusji i uzgodnij najistotniejsze zagadnienie zdrowotne od którego należy zacząć. **PORADA:** Pomyśl o miejscach organizowania odpraw, tablicach ogłoszeń i ekranach komunikacyjnych, przez które można poinformować o godzinie i miejscu sesji 3M BHP przy kawie.

Odśwież swoją wiedzę

- ▶ Odwiedź witrynę 3M, gdzie są dostępne odpowiednie biuletyny techniczne, webinaria i propozycje lektury uzupełniającej (www.3m.pl/bhp).
- ▶ Upewnij się, że dobrze znasz i rozumiesz firmowe zasady i procesy.

Przygotuj się na sesję 3M BHP przy kawie

Zapoznaj się z przebiegiem dyskusji wskazanym na wybranych kartach zagadnienia zdrowotnego.

- ▶ Pierwsza karta określa kontekst i włącza zespół do dyskusji.
- ▶ Druga karta kieruje dyskusję na potencjalne zagrożenia, osobiste obowiązki oraz dbanie o bezpieczeństwo własne i współpracowników.
- ▶ Trzecia, ostatnia karta zawiera spis najważniejszych porad i środków zaradczych, a następnie podsumowanie i kroki dalszego postępowania.

Na każdej karcie znajdują się instrukcje rozpoczynania dyskusji, sugestie otwartych pytań do zadania uczestnikom, użyteczne przykłady oraz podpowiedzi podtrzymujące dynamikę sesji. **PORADA:** Poproś współpracownika o pomoc w zapoznaniu się z treścią i ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników.

Pozyskaj wsparcie ze strony swojej organizacji

Upewnij się, że Twoi współpracownicy i kierownictwo wiedzą o sesji 3M BHP przy kawie, w tym o zagadnieniach dotyczących zdrowia i korzyściach, jakich się spodziewasz dzięki dyskusji. Zachęcaj wpływowych członków zespołu do aktywnego uczestnictwa w dyskusji i motywowania pozostałych osób do udziału. Ponieważ wsparcie kierownictwa jest nieodzowne przy wszystkich zmianach dotyczących kultury bezpieczeństwa, poproś te osoby o oficjalne wsparcie, a nawet o udział w sesjach.

Koniecznie pamiętaj o zdobyciu poparcia kierownictwa — 18% osób uczestniczących w specyfikowaniu ŚOI stwierdza, że brak przychylności przełożonych jest największą przeszkodą w poprawianiu stanu BHP w organizacji.

(Źródło: Badanie na zamówienie 3M przeprowadzone przez Purple Market Research, marzec 2015 r.)



Zdobądź poparcie kierownictwa dla sesji „BHP przy kawie“

Jeśli Twój przełożony pyta, dlaczego organizujesz sesję 3M BHP przy kawie, możesz mu przedstawić następujące wyjaśnienia:

- ▶ W latach 2016–17 1,3 miliona pracowników cierpiało na dolegliwości zdrowotne spowodowane pracą (nowo nabyte lub długotrwałe) (www.hse.gov.uk/statistics/causdis/).
- ▶ Urazy i nowe zachorowania w pracy kosztują brytyjskich pracodawców 14,9 mld funtów rocznie (www.hse.gov.uk/statistics/cost.htm).
- ▶ Sesja 3M BHP przy kawie to otwarte środowisko do rozmowy o problemach zdrowotnych ujawniających się nawet po wielu latach oraz do podnoszenia świadomości o środkach zaradczych, jakie można podjąć.
- ▶ W rezultacie sesji 3M BHP przy kawie opracujemy plan działania wprowadzający wszelkie niezbędne ulepszenia.

I wreszcie — sesja nic nie kosztuje, a może odbyć się w trakcie przerwy na kawę i herbatę!



Realizacja

Prezentacja i style uczenia

Uczestnikami będą różne osoby, którym pasują inne style uczenia.

Trzy najważniejsze style uczenia to **słuchowy (słyszenie)**, **wzrokowy (widzenie)** i **praktyczny (robienie)**. Ich połączenie zwiększa szansę, że wszyscy uczestnicy zaangażują się w sesję.

- ▶ 3M BHP przy kawie to dyskusja, w której słuchacze mogą rozmawiać o faktach i problemach ze współpracownikami.
- ▶ Aby zwiększyć skuteczność nauki, używaj pomocy wizualnych na odwrócie kart zagadnienia zdrowotnego oraz przynieś rekwizyty, takie jak odpowiednie ŚOI.
- ▶ Narzędzia „BHP przy kawie” stanowią materialny aspekt dyskusji, ale w odpowiednich sytuacjach należy dodatkowo załączyć praktyczne przykłady, na przykład zademonstrować prawidłowe dopasowywanie ŚOI lub ręczne przenoszenie przedmiotów. Sugestie można zaczerpnąć z treści na odwrócie kart.

Ilustracje i rekwizyty to doskonałe narzędzia zachęcające do zaangażowania i rozpoczęcia rozmowy, ponieważ są łatwe do zrozumienia i przydatne dla członków grupy słabiej posługujących się językiem polskim.

Na początku dyskusji określ cele

Podaj zagadnienie zdrowotne, jakie będziecie omawiać, i czas trwania sesji 3M BHP przy kawie, a także podkreśl, że ze względów etycznych i ekonomicznych firmie zależy na dobrym zdrowiu pracowników.

Wyjaśnij, że chcesz, aby dyskusja była uczciwa i interaktywna, ponieważ stanowi dla zespołu okazję do poznania zagrożeń i dostępnych środków zaradczych.

Prowadzenie merytorycznej dyskusji

Jeśli masz w grupie szczególnie przychylną osobę posiadającą doświadczenie i wiedzę, którymi może się podzielić, wykorzystaj ją do organizowania dyskusji. W celu podtrzymania rozmowy używaj otwartych pytań i odpowiedzi z karty. Jeśli dyskusja nie rozwinie się samoistnie, skieruj pytania do konkretnych osób i w ten sposób wymuszaj odpowiedzi, które mogą zachęcić do dalszych reakcji. Bezpośrednie pytania mogą również zachęcić nieśmiały uczestników do zabrania głosu.

Pilnuj czasu i w razie potrzeby posuwaj dyskusję do przodu, notując wszystkie kwestie, do których być może trzeba będzie wrócić później.

Postępowanie z trudnymi przypadkami

Jeśli napotkasz trudne pytanie:

- ▶ Nie spiesz się.
- ▶ Podziękuj za zaangażowanie i przyznaj, że ich wkład w sesję jest cenny i użyteczny.
- ▶ Zadać pytania wyjaśniające, aby się upewnić, że dobrze rozumiesz punkt widzenia uczestników na sytuację.
- ▶ Na potrzeby pozostałych uczestników podsumuj pytanie, czym dodatkowo potwierdzisz zrozumienie problemu.
- ▶ Jeśli możesz odpowiedzieć, zrób to.
- ▶ Jeśli nie możesz odpowiedzieć od razu, zapisz pytanie i zobowiąż się do znalezienia odpowiedzi. Może to być użyteczny punkt w Twoim planie działania.



Informacje zwrotne

Zbierz informacje zwrotne

Po wyjściu grupy poświęć czas na zebranie wszystkich informacji zwrotnych i punktów dyskusji.

Sporządź plan działania

W swoim planie działania spisz wszelkie potencjalne bariery we wdrażaniu oraz zidentyfikowane możliwości poprawy. Przypisz priorytety według ważności oraz wyznacz termin na ich zweryfikowanie. **PORADA:** Uważaj, aby zalecenia nie były nierealistycznie ambitne — nawet niewielkie zmiany mogą w dłuższej perspektywie terminie znacząco poprawność stan zdrowia pracowników.

Informacje zwrotne do grupy

Krótko po zakończeniu sesji zakomunikuj uczestnikom zadania do wykonania i najważniejsze wnioski. Po zakończeniu weryfikacji przekaz zespołowi informacje o wszystkich działaniach zatwierdzonych do realizacji, tak aby uczestnicy zobaczyli, że ich uwagi i pomysły zostały faktycznie wzięte pod uwagę. Może to być kluczowe dla budowy i akceptacji prozdrowotnej kultury wśród całego personelu.

Skontaktuj się ze specjalistami 3M

Aby uzyskać wsparcie dla swoich wysiłków, poszukaj dodatkowych źródeł fachowej wiedzy i pomocy w 3M. Skorzystaj z bezpłatnych kanałów dostępnych w 3M: zadzwoń na infolinię pod numer +48 22 739 60 00 albo przejdź do strony www.3m.pl/bhp.



Utrzymuj regularne tempo

Na czym się skupisz
w następnej sesji 3M BHP
przy kawie?



Wstęp

Plan działania

W tym dokumencie spisz informacje zwrotne z sesji 3M BHP przy kawie, wszelkie ramy czasowe uzgodnione w grupie oraz dane współpracowników, z którymi trzeba będzie się skontaktować i wykonać dalsze działania.

Omawiane problemy i ulepszenia	Termin udzielenia odpowiedzi	Zaangażowani współpracownicy	Kolejność priorytetów

Omawiane problemy i ulepszenia	Termin udzielenia odpowiedzi	Zaangażowani współpracownicy	Kolejność priorytetów

Inne uwagi



3M BHP przy kawie

Układ oddechowy



Nakreśl kontekst i wzbudź zainteresowanie uczestników

Zadanie na przełamanie lodów

Zapytaj grupę, jakiego rodzaju ćwiczenia lubią wykonywać. Poniżej znajdziesz kilka propozycji, które pomogą rozpocząć dyskusję. Jeśli dobrze znasz grupę, możesz dołączyć elementy, z którymi uczestnicy się utożsamiają. Sporządź listę najpopularniejszych — później będziesz do nich nawiązywać.



Chodzenie na
w piłkę nożną



Space-
rowanie



Granie



w Golfa



Tenis /
badminton



Ćwiczenia
na siłowni
z dziećmi

Przykłady określające kontekst

Historia pracownika ze strony HSE przedstawia Grahama, zapalonego surfera z Devon, który pracował na budowach i w lokalnej cegielni. Bardzo dobrze pamięta pył, ale nigdy by nie pomyślał, że tak poważnie wpłynie on na jego zdrowie.

Po ataku zapalenia płuc zdjęcie rentgenowskie ujawniło wczesne stadia krzemicy. W wieku 45 lat Graham musiał zrezygnować ze swojej wielkiej pasji — surfowania. Obecnie w wieku 55 lat ma 30% niepełnosprawności i połowę życia spędza w poczekalniach gabinetów lekarskich.

Jak problemy z oddychaniem wpłynęłyby na aktywność wymienioną w pytaniu na przełamanie lodów?

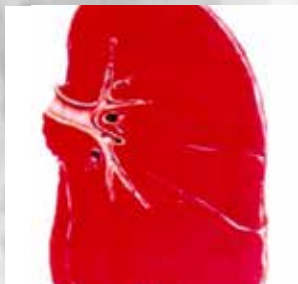
Problemy z oddychaniem mogą utrudniać aktywność wymagającą dużo wysiłku. Nawet wchodzenie po schodach może się okazać wyzwaniem. Inne problemy spowodowane trudnościami w oddychaniu to stres i frustracja, które ogólnie pogarszają jakość życia.



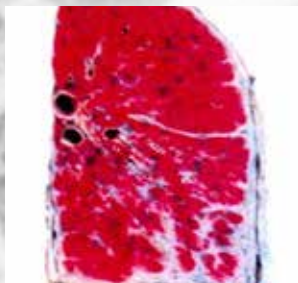
Ważna porada:

Na tych początkowych etapach w miarę możliwości używaj odniesień do życia domowego, a nie zawodowego. Skierowanie uwagi poza normalną rutynę pracy będzie ciekawe i zachęci do aktywniejszego udziału w sesji.

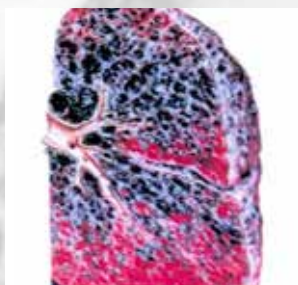
Objawy pylicy azbestowej i krzemicy mogą się uwidocznić dopiero po latach, ale wtedy szkody są już wyrządzone.



Zdrowe płuco.



Wpływ azbestozy
na płuco spowodowany
wdychaniem
włókien azbestu.



Wpływ krzemicy na
płuco spowodowany
wdychaniem pyłu
krzemionki krystalicznej
frakcji respirabilnej,
która często powstaje w
trakcie pracy z wieloma
rodzajami skał i kamieni
zawierających kwarc.



Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia i obowiązki jakie spoczywają w związku z tym na każdym pracowniku

Zacznij od omówienia potencjalnych zagrożeń dla dróg oddechowych w miejscu pracy

Wybierz obszar lub zadanie w miejscu pracy, gdzie pracownicy muszą nosić sprzęt ochrony dróg oddechowych (ODO). Zapytaj uczestników, jakie napotykali problemy z noszeniem konkretnego sprzętu ODO.

- ▶ Dlaczego może dochodzić do nieprzestrzegania procedur?
- ▶ Czy występują problemy z dopasowaniem? Wygodą? Konserwacją? Dostępnością?



Poproś o pomysły, które pomogą lepiej chronić drogi oddechowe

- ▶ Noszenie środków ochrony dróg oddechowych prawidłowo i przez cały czas narażenia na ekspozycję.
- ▶ Stosowanie środków zaradczych, takie jak lokalna wentylacja wyciągowa.
- ▶ Właściwe przechowywanie środków ODO między zmianami.
- ▶ Sprawdzenie dopasowania wszystkich środków ODO – powinny ściśle przylegać.
- ▶ Zachęcanie współpracowników do noszenia środków ODO zawsze, gdy jest to wymagane.



Zwróć uwagę na bariery potencjalnie uniemożliwiające zredukowanie tych zagrożeń

Zapytaj zespół, co przeszkadza w minimalizowaniu czynników ryzyka. Te bariery mogą stanowić bazę dla planu działania, który opracujesz.

- ▶ Jakie problemy w komunikacji ze współpracownikami powoduje noszenie środków ODO?
- ▶ Jakie to wrażenie nosić środki ochrony dróg oddechowych przez całą zmianę?
- ▶ Na ile uczestnicy sądzą, że dotrzymanie terminów ma pierwszeństwo przed stosowaniem ochrony dróg oddechowych?
- ▶ Dlaczego niektóre osoby nie noszą środków ODO, gdy jest to wymagane?



Ważna porada:

Zapytaj, czy ktoś ma krewnego lub znajomego cierpiącego na problemy z oddychaniem, które mogą być spowodowane wystawieniem na działanie niebezpiecznych czynników w pracy. Jeśli tak, czy ta osoba kiedykolwiek mówi o tym, jak można było uniknąć tych problemów?

Jeżeli nikt nie wspomni o takiej osobie, zawsze możesz zbudować dyskusję wokół przykładu z karty.



Poniższy praktyczny przykład może pomóc ożywić temat i zaktywizować uczestników, którzy preferują praktyczny styl uczenia.



Prawidłowe dopasowanie jest kluczowe. Możesz przynieść na sesję różny sprzęt do ochrony dróg oddechowych używany w zakładzie i zademonstrować jego prawidłowe dopasowywanie.

Alternatywnie możesz użyć filmów dostępnych w witrynie internetowej 3M: www.3m.pl/bhp



Zakończ sesję propozycjami ulepszeń

Potencjalne ulepszenia

Być może już zasugerowano jakieś pomysły. Jeśli tak, podsumuj je tutaj. W razie potrzeby użyj poniższych sugestii jako wskazówek. Wybierz elementy, które zamierzasz wdrożyć.

Pamiętaj, aby zawsze myć ręce po zdjęciu środków ODO.

Jeżeli wymagają tego instrukcje i procedury, przed rozpoczęciem wykonywania prac włącz lokalną wentylację wyciągową i sprawdź jej działanie.

Do usuwania kurzu nie używaj szczotek ani sprężonego powietrza, ponieważ to tylko pogorszy problem. Zamiast tego stosuj atestowany odkurzacz przemysłowy.

Nie zabieraj zanieczyszczonych środków ODO do domu, ponieważ narazi to członków Twojej rodziny na niebezpieczeństwo.

Dbaj o swój sprzęt ODO wielokrotnego użytku. Czyść go po każdej zmianie i przechowuj w czystym i bezpiecznym miejscu.

Miej na uwadze, że potencjalnie niebezpieczne drobne cząstki mogą pozostawać zawieszone w powietrzu przez wiele godzin po zakończeniu czynności. Pamiętaj, aby podczas pracy w zanieczyszczonym otoczeniu koniecznie nosić środki ODO.

Jeżeli musisz nosić ściśle dopasowany środek ochrony dróg oddechowych, pamiętaj o codziennym goleniu zarostu

Nakreśl ogólnie firmowe zasady i procesy

Przypomnij grupie o środkach zaradczych już istniejących w organizacji. Mogą to być np. specjalnie wyznaczone strefy robocze, lokalna wentylacja wyciągowa, kontrole stanu zdrowia oraz odpowiednie zasady przechowywania i konserwacji sprzętu ODO.

Podsumuj sesję BHP przy kawie

- Podziękuj grupie za otwartą dyskusję.
- Podsumuj najważniejsze punkty.
- Podaj termin, kiedy można się spodziewać informacji zwrotnych w kwestiach, na które odpowiedź nie padła w trakcie sesji.

Wniosek końcowy:

Czasami najpoważniejszych zagrożeń istniejących w miejscu pracy nie widać gołym okiem.

Fakt 1

Wdychanie zbyt dużej ilości niebezpiecznych substancji w miejscu pracy może powodować astmę, reakcje alergiczne, zapalenie oskrzeli, krztavicę i różne nowotwory.

Czy wiesz, że?

Niektóre śmiertelne choroby układu oddechowego spowodowane szkodliwymi warunkami pracy mogą się rozwijać nawet 20 lat. Ponieważ konsekwencje wdychania niebezpiecznych substancji nie są natychmiastowe, łatwo traktować ten problem znacznie łagodniej, niż na to zasługuje.

Fakt 2

Szacuje się, że rocznie około 13 000 zgonów spowodowanych chorobami płuc i nowotworami było wywołanych stycznością w poprzednich latach, głównie z chemikaliami i pyłem¹.

¹ Źródło: Statystyki BHP za lata 2016–2017 prowadzone przez HSE

Szukasz sprzętu do ochrony dróg oddechowych, który pracownicy będą chcieli nosić? Oto kilka istotnych propozycji z naszej oferty.

Półmaska filtrująca 3M™ Aura™ z serii 9300+

Seria 9300+ łączy rewolucyjne pomysły, technologie i materiały w wygodnej trzypanelowej, płaskiej konstrukcji. Wśród zastosowanych technologii warto wymienić włókninę filtrującą o niskim oporze oddychania ułatwiającą oddychanie przez całą zmianę, wytłaczany panel górny minimalizujący zaporowanie okularów, modelowaną krawędź poprawiającą przyleganie okularów oraz języczek podbródkowy ułatwiający dopasowanie.



Półmaski wielokrotnego użytku 3M™ serii 6500 i 7500

Urządzenia z serii 6500 i 7500 zapewniają bardzo dużą wygodę noszenia oraz dobre dopasowanie do różnych kształtów i wielkości twarzy. Stanowią elastyczny system, do którego można podłączać różne filtry gazu, pary i cząstek stałych oferowane przez 3M.

Półmaska wielokrotnego użytku 3M™ z serii 6500 dodatkowo jest wyposażona w wygodny opuszczany mechanizm szybkozatraskowy, dzięki czemu w celu opuszczenia i podniesienia maski nie trzeba zdejmować hełmu ani osłony twarzy.

Maska pełnotwarzowa wielokrotnego użytku 3M™ Scott™ Vision 3

Maska Vision 3 oferuje użytkownikom bezkonkurencyjne wygodę i jakość widzenia. Jest dostępna w 4 rozmiarach z różnymi taśmami nagłownymi i złączami. Urządzenia z serii Vision 3 mogą być używane samodzielnie lub w połączeniu z naszymi różnorodnymi filtrami cząstek stałych i/lub gazów oraz z dowolnymi przeciwpożarowymi i ratunkowymi aparatami powietrznymi 3M™ Scott™.

Systemy ochrony dróg oddechowych 3M z wymuszonym przepływem powietrza

Nasze systemy z wymuszonym przepływem powietrza łączą wydajność, ochronę i funkcjonalność z nowoczesną, lekką konstrukcją oraz niezrównanym komfortem. Zostały zaprojektowane jako kompatybilny system, umożliwiając łączenie napędowej z różnymi nakryciami głowy, kapturami i hełmami.





3M BHP przy kawie

Słuch



Nakreśl kontekst i wzbudź zainteresowanie uczestników

Zadanie na przełamanie lodów

Zapytaj uczestników o ich ulubione dźwięki. Poniżej znajdziesz kilka propozycji, które pomogą rozpocząć dyskusję. Jeśli dobrze znasz grupę, możesz dołączyć elementy, z którymi uczestnicy się utożsamiają. Spróbuj ustalić, który dźwięk jest najważniejszy dla grupy.



Przykłady określające kontekst

Historia pracownika ze strony HSE przedstawia Emili, która pracuje w branży tekstylnej. Uświadomiła sobie, że ma problemy ze słuchem, gdy w wieku 40 lat nie usłyszała dzwonka swojego telefonu. Maszyna, której używała w swojej codziennej pracy była bardzo głośna. Nie istniały żadne rozwiązania ograniczające hałas, a Emily nie nosiła dostarczonego ochronnika słuchu. Niezależnie od tego, ile masz lat, raz utraconego słuchu już nie odzyskasz.

Wyjaśnij, jak dochodzi do uszkodzenia słuchu

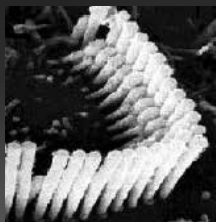
Możesz pokazać ilustrację na odwrocie karty, która przedstawia zdrowe i uszkodzone komórki włoskowe. Ilustrację uzupełnij krótkim wyjaśnieniem.

Słuch może zostać osłabiony wskutek ciągłej lub nagłej ekspozycji na szkodliwy hałas. Uszkodzenie słuchu następuje wtedy, gdy komórki włoskowe w uchu wewnętrznym odpowiedzialne za wychwytywanie różnych dźwięków zostaną zniszczone przez szkodliwy hałas. To uszkodzenie jest nieodwracalne.



Ważna porada:

Poproś uczestników o przedyskutowanie, jak trudności ze słuchem wpłynęłyby ich na ich codzienne życie. Aby pobudzić grupę do udziału, poproś o przypomnienie dźwięków słyszanych podczas zadania na przełamanie lodów.



Zdrowe komórki



Uszkodzone komórki



Mocno uszkodzone komórki

Oto krótki przewodnik po uszkodzeniach słuchu:

- ▶ Nieszkodliwy dźwięk (na przykład fal delikatnie załamujących się na plaży) raczej nie uszkodzi komórek włoskowatych.
- ▶ Szkodliwy dźwięk (na przykład większych fal uderzających o brzeg) stopniowo uszkadza komórki włoskowate w uchu wewnętrznym — są one poturbowane. Uszkodzone komórki włoskowate nie są zastępowane nowymi, tzn. utrata słuchu jest trwała.
- ▶ Bardzo szkodliwy dźwięk (np. fal tsunami) może wyrządzić szkodę znacznie szybciej. Oznaką uszkodzenia słuchu może być dzwonienie w uszach. Komórki włoskowate zostały poturbowane i są oszołomione — drżą jeszcze długo po ustaniu dźwięku. Jeśli taka sytuacja występuje regularnie, słuch wkrótce się pogorszy, ponieważ komórki umrą.





Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia i obowiązki jakie spoczywają w związku z tym na każdym pracowniku

Zacznij od omówienia potencjalnych zagrożeń dla słuchu w miejscu pracy

- ▶ Zrób listę miejsc w zakładzie, gdzie występuje zagrożenia hałasem.
- ▶ Wspólnie uzgodnijcie, gdzie stosowanie ochronników słuchu jest obowiązkowe, a gdzie dobrowolne.

Następnie poproś o pomysły na zmniejszenie zagrożenia hałasem

- Jeśli odbiorcy sami nie mają żadnych pomysłów, możesz podpowiedzieć:
- ▶ Właściwe stosowanie urządzeń i metod pracy ograniczających hałas.
 - ▶ Noszenie ochronników słuchu prawidłowo i przez cały czas.
 - ▶ Dbanie o ochronniki słuchu i zgłaszanie wszelkich problemów.
 - ▶ Ostrzeganie współpracowników, że będzie wykonywana głośna czynność.

Zwróć uwagę na bariery potencjalnie uniemożliwiające zredukowanie tych zagrożeń

- Zapytaj zespół, co przeszkadza w minimalizowaniu czynników ryzyka:
- ▶ W jakim stopniu problem wynika z braku wiedzy o hałasie wytwarzanym przez narzędzia/maszyny?
 - ▶ Jakie napotykamy przeszkody lub bariery w komunikacji? W jakim stopniu ochronniki słuchu utrudniają komunikację ze współpracownikami oraz słyszenie alarmów i sygnałów?
 - ▶ Jakie to wrażenie nosić ochronniki słuchu przez całą zmianę?
 - ▶ Czy ochronnik słuchu nieatrakcyjnie wygląda i jest nieprzyjemny w dotyku?
 - ▶ Na ile uczestnicy sądzą, że dotrzymanie terminów ma pierwszeństwo przed stosowaniem ochronników słuchu?



Ważna porada:

Zapytaj, czy ktoś ma krewnego lub znajomego cierpiącego na problemy ze słuchem, które mogły być spowodowane ekspozycją na szkodliwy hałas w pracy. Jeśli tak, czy ta osoba kiedykolwiek mówi o tym, jak można było uniknąć tych problemów?



Poniższy przykład może pomóc ożywić dyskusję i zaktywizować uczestników, którzy preferują praktyczny styl uczenia się.



W Internecie są dostępne świetne narzędzia do pokazywania konsekwencji uszkodzenia słuchu. Wystarczy w wyszukiwarce wpisać zwrot „symulator ubytku słuchu”. Symulatory te pomogą uczestnikom zrozumieć, jak bardzo nawet częściowa utrata słuchu utrudnia życie.

Kluczowe znaczenie ma prawidłowe dopasowanie wkładki przeciwhałasowej. Możesz przynieść na sesję różne wkładki przeciwhałasowe używane w zakładzie i zademonstrować ich prawidłowe dopasowywanie. Alternatywnie możesz użyć filmów dostępnych w witrynie internetowej 3M. www.3M.pl/bhp



Zakończ sesję propozycjami ulepszeń

Potencjalne ulepszenia

Być może już zasugerowano jakieś pomysły. Jeśli tak, podsumuj je tutaj. W razie potrzeby użyj poniższych sugestii jako wskazówek. Wybierz elementy, które zamierzasz wdrożyć.

- ▶ Podkreśl znaczenie wyrażania obaw o szkodliwy hałas w miejscu pracy. Upewnij się, że wszyscy wiedzą, jak zgłaszać zagrożenia hałasem.
- ▶ Czy Twoi współpracownicy noszą ochronniki słuchu, gdy trzeba? Czy Twoje działania stanowią zagrożenie dla ich słuchu?
- ▶ Oznaczaj hałaśliwe narzędzia, aby przypominać pracownikom o zagrożeniu hałasem.
- ▶ Używaj plakatów, aby przypominać pracownikom o ochronnikach słuchu, które powinni nosić w hałaśliwym otoczeniu.
- ▶ Sprawdzaj, czy nauszniki i wkładki przeciwhałasowe są prawidłowo założone, i nie wyjmuj ich w celu porozumiewania się z współpracownikami.



Nakreśl ogólnie firmowe zasady i procesy

To dobra okazja, aby przypomnieć grupie o środkach zaradczych już istniejących w organizacji oraz o zasadach, których trzeba przestrzegać. Może to obejmować np. zakup cichszych maszyn, kontrolowanie źródeł hałasu lub dróg jego rozchodzenia się, obudowywanie hałaśliwych maszyn, wyznaczanie stref ochrony słuchu czy modyfikacje procesów w celu usunięcia elementów powodujących hałas.

Podsumuj sesję 3M BHP przy kawie

- ▶ Podziękuj grupie za zaangażowanie.
- ▶ Podsumuj najważniejsze punkty i działania.
- ▶ Podaj termin, kiedy można się spodziewać informacji zwrotnych w kwestiach, na które odpowiedź nie padła w trakcie sesji.

Wniosek końcowy:

Uszkodzenie słuchu spowodowane hałasem (NIHL) jest nieodwracalne, ale można mu zapobiec.

Czy wiesz, że?

Oto kilka wczesnych oznak uszkodzenia słuchu spowodowanego hałasem:

- Rodzina się skarży, że za głośno ustawiasz telewizor.
- Masz problemy z używaniem telefonu.
- Masz problemy ze słyszeniem rozmów i musisz się mocno skupiać, aby słyszeć wypowiedzi drugiej osoby.

20,000

osób w ostatnim roku cierpiało z powodu ubytków słuchu spowodowanych hałasem (NIHL).

NIHL można
100%
zapobiec²

Przepisy dotyczące ograniczania hałasu w miejscu pracy.



¹ Źródło: <https://www.actiononhearingloss.org.uk/your-hearing/about-deafness-and-hearing-loss/statistics.aspx>

² Źródło: <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/deafness/index.htm>

Szukasz sprzętu do ochrony słuchu, który pracownicy będą chcieli nosić? Oto kilka istotnych propozycji z naszej oferty.

Wkładki przeciwhałasowe 3M

3M oferuje różnorodność wkładek przeciwhałasowych, w tym rolowane, z uchwytem, wstępnie formowane i na pałku. Dają możliwość dopasowania do różnych kształtów i rozmiarów przewodów słuchowych i poziomów hałasu, dzięki czemu każdy pracownik znajdzie produkt odpowiedni do swoich potrzeb.



Nauszniki przeciwhałasowe 3M

Popularny produkt do ochrony słuchu z wytrzymałymi czaszami i miękkimi poduszkami uszczelniającymi, które izolują zewnętrzną część uszu w celu ograniczenia docierającego hałasu. Dostępne są różne opcje poziomu tłumienia, a także różne wersje mocowania (nagłowna, dohełmowa, nakarkowa).



Rozwiązania komunikacyjne połączone z ochroną słuchu 3M™ Peltor™

Chronią użytkowników przed hałaśliwym otoczeniem, równocześnie umożliwiając komunikację. Te dwie funkcje mogą znacznie podnieść wydajność pracy, zapobiegać poczuciu izolacji u pracowników oraz umożliwiać słyszenie ważnych sygnałów ostrzegawczych i alarmów bez konieczności zdejmowania ochronników słuchu.



Dyspenser wkładek przeciwhałasowych 3M™ One Touch™ Pro

Dyspenser One Touch Pro zapewnia pracownikom wygodny dostęp do wkładek przeciwhałasowych. Proste przekręcenie korby podajnika, powoduje dokładne i powtarzalne wydanie jednej wkładki przeciwhałasowej. Dyspenser można postawić lub zawiesić na ścianie. Do jego uzupełnienia oferujemy specjalne pojemniki (butle) z naszymi najpopularniejszymi wkładkami przeciwhałasowymi 3M™ E-A-R™.



Każdy użytkownik jest inny. Jak więc po doborze odpowiedniego ochronnika upewnić się, że konkretna osoba jest odpowiednio chroniona?

System weryfikacji dopasowania ochronników słuchu 3M™ E-A-Rfit™ Dual Ear Validation mierzy skuteczność działania ochronników słuchu 3M wewnątrz ucha pracownika, przedstawiając dokładne, obiektywne, ilościowe wyniki. Osoby przeprowadzające test mogą sprawdzić równocześnie oboje uszu, dzięki czemu zyskują więcej czasu na edukowanie pracowników o roli dopasowania i przestrzegania procedur.





4

3M BHP przy kawie

Dotyk



Zadanie na przełamanie lodów

Nakreśl kontekst i wzbudź zainteresowanie uczestników

Zacznij od krótkiej gry. Przygotuje ona całą grupę do sesji.

- ▶ Poproś uczestników, aby podnieśli jedną rękę do góry.
- ▶ Poproś wszystkich, którzy lubią gotować, o opuszczenie ręki.
- ▶ Poproś wszystkich, którzy używają smartphona, o opuszczenie ręki.
- ▶ Na koniec poproś wszystkich, którzy sami się ubierają, o opuszczenie ręki.



Teraz wszyscy powinni mieć opuszczone ręce. Zespół wibracyjny (choroba wibracyjna) osłabia organizm i może wpływać na codzienne życie. Chorzy mogą nie być w stanie wykonywać precyzyjnych ruchów potrzebnych w niektórych czynnościach. Niektórzy chorzy nie mogą nawet sami zapiąć guzików w swojej odzieży.

Przykład pomagający nakreślić kontekst

Historia pracownika ze strony HSE przedstawia Paula, mechanika po pięćdziesiątce, który przez lata używał wielu elektronarzędzi, zanim został zwolniony z pracy z białym palcem, czyli objawem choroby wibracyjnej. Teraz widzi, że jego ręce nie mogą już wykonywać wielu czynności, które zwykł brać za pewnik. „Musiałem zrezygnować z wielu hobby, które uwielbiałem, takich jak pływanie i wędkarstwo, ale najbardziej frustrujące są zwykłe codzienne czynności, takie jak mycie zębów — moje kciuki i palce po prostu nie są w stanie odpowiednio chwycić szczotki”.

Oznaki i objawy

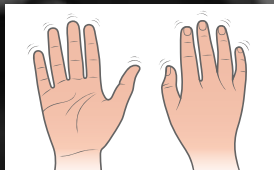
Objawy choroby wibracyjnej to mrowienie i drętwienie palców. Na początku dolegliwości są tymczasowe, ale wkrótce mogą stać się trwałe. Chorzy tracą czucie w palcach i siłę w dłoniach. W niskich i wysokich temperaturach palce mogą zmieniać kolor na biały, a następnie jasnoczerwony, czemu towarzyszy silny ból.



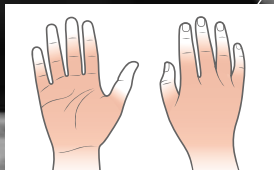
Ważna porada:

Wróć do codziennych czynności wspomnianych w zadaniu na przełamanie lodów. Poproś uczestników, aby wymienili inne codzienne formy aktywności, których nie mogliby wykonywać, cierpiąc na zespół wibracyjny. Powiedz, aby zastanowili się przez chwilę nad własnym życiem prywatnym i zawodowym. Skierowanie uwagi poza normalną rutynę pracy będzie ciekawe i natychmiast zachęci do aktywniejszego udziału w sesji.

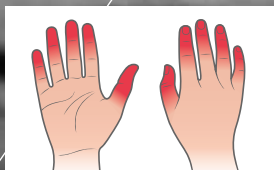
**Chorobę wibracyjną można poznać
po następujących objawach:**



**Mrowienie palców lub
utrata siły**



Białe końcówki palców



**Czerwone końcówki
palców**



Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia i obowiązki jakie spoczywają w związku z tym na każdym pracowniku

Zacznij od omówienia potencjalnych źródeł zagrożeń zespołem wibracyjnym w Waszym zakładzie

Sporządź listę miejsc, gdzie takie zagrożenia występują. Oto kilka możliwych przykładów:

Regularne używanie wibrujących maszyn przez ponad 4 godziny dziennie.



Codzienne używanie ręcznych elektronarzędzi.



Praca w zimnym lub wilgotnym środowisku.



Częste wykonywanie prac wymagających dużego wysiłku fizycznego.



Praca w ciasnym miejscu, które zmusza do przyjmowania nienaturalnej postawy ciała.



Wszystkie te czynności grożą wykształceniem choroby wibracyjnej.

Następnie poproś o pomysły na zmniejszenie zagrożeń

Oto kilka podpowiedzi, które mogą pomóc:

- ▶ Zmniejszenie masy przedmiotów i odległości, na jakie są przemieszczane.
- ▶ Używanie elektro-narzędzi o optymalnej mocy.
- ▶ Używanie niskowibracyjnych maszyn i narzędzi.
- ▶ Rotowanie pracownikami na stanowiskach podczas zmiany.
- ▶ Jeśli odczuwasz ból, powiadom o tym przełożonego lub dział BHP.

Zwróć uwagę na bariery potencjalnie uniemożliwiające zredukowanie tych zagrożeń

Zapytaj zespół, co przeszkadza w minimalizowaniu czynników ryzyka. Te bariery mogą stanowić bazę dla planu działania, który opracujesz. Możesz użyć tablicy flip chart i spisać odpowiedzi otrzymane z grupy:

- ▶ Na ile uczestnicy sądzą, że dotrzymanie terminów jest ważniejsze od zapewnienia sobie odpowiedniej ochrony?
- ▶ Jakich elektronarzędzi lub materiałów ściernych potrzebujemy i czy są one dostępne?
- ▶ Jak bardzo kultura „macho” utrudnia przestrzeganie wytycznych?
- ▶ Na ile ważne jest wsłuchiwanie się w swój organizm i znajomość własnych ograniczeń?



Ważna porada:

Zapytaj, czy ktoś zna jakąś osobę cierpiącą na zespół wibracyjny. Jeśli tak, to czy ta osoba kiedykolwiek opowiada o tym, jak można było uniknąć problemów? Odniesienie problemu do życia prywatnego zawsze zwiększa zainteresowanie tym zagadnieniem. Alternatywnie dyskusję możesz zbudować wokół historii z karty.

Poniższy przykład może pomóc ożywić dyskusję i zaktywizować uczestników, którzy preferują praktyczny styl uczenia się.



Przynieś kilka ręcznych elektronarzędzi używanych w zakładzie. Całą grupą przyjrzyjcie się każdemu z narzędzi i oceńcie, na ile skutecznie minimalizuje ono przenoszenie drgań na ramię pracownika. Oto kilka aspektów, na które należy zwrócić uwagę:

- ▶ Czy narzędzie i jego części eksploatacyjne są zamontowane i używane zgodnie z instrukcjami producenta.
- ▶ Sprawdź stan uszczelnień, łożysk itp.
- ▶ Sprawdź stan elementów tnących i innych elementów obrotowych.
- ▶ Sprawdź zużycie wrzecion — może to wpływać na wywarzenie narzędzi.
- ▶ Sprawdź stan wszystkich elementów izolujących od drgań.
- ▶ Używaj powietrza pod odpowiednim ciśnieniem (jeśli dotyczy).

Więcej informacji znajdziesz na stronie:
www.hse.gov.uk/vibration/hav/roadshow/amb5.pdf



Zakończ sesję propozycjami ulepszeń

Potencjalne ulepszenia

Być może już zasugerowano jakieś pomysły. Jeśli tak, podsumuj je tutaj. W razie potrzeby użyj poniższych sugestii jako wskazówek. Wybierz elementy, które zamierzasz wdrożyć.



Nakreśl ogólnie firmowe zasady i procesy

Przypomnij grupie o środkach zaradczych już istniejących w organizacji oraz o zasadach, których trzeba przestrzegać. Ogólna zasada stanowi, że pracownicy regularnie używający narzędzi wibracyjnych przez ponad cztery godziny dziennie są zagrożeni.

Na stronie HSE znajduje się pomocny kalkulator pozwalający ocenić narażenie pracownika na wibracje w ciągu dnia: www.hse.gov.uk/vibration/hav

Podsumuj sesję 3M BHP przy kawie

- ▶ Podziękuj grupie za zaangażowanie.
- ▶ Podsumuj najważniejsze punkty i działania.
- ▶ Podaj termin, kiedy można się spodziewać informacji zwrotnych w kwestiach, na które odpowiedź nie padła w trakcie sesji.

Wniosek końcowy:

Choroba wibracyjna jest nieodwracalna, ale można jej zapobiec.

Fakt 1

Prawie 2 miliony osób jest zagrożonych zespołem wibracyjnym. Szczególnie dotyczy to pracowników w budownictwie i branżach pokrewnych¹.

Czy wiesz, że?

Najbardziej efektywnym i skutecznym sposobem minimalizowania narażenia na chorobę wibracyjną jest szukanie nowych lub alternatywnych metod pracy, które eliminują lub zmniejszają narażenie na wibracje.

Fakt 2

Im dłuższe narażenie, tym objawy są bardziej widoczne, ale tempo rozwoju choroby jest różne w zależności od odporności osoby narażonej.

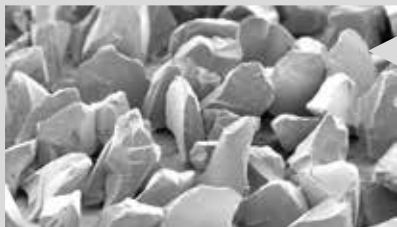
¹ Źródło: www.hse.gov.uk/VIBRATION/hav/index.htm

Szukasz rozwiązania, które pomoże lepiej chronić pracowników przed narażeniem na chorobę wibracyjną? Ziarno 3M™ Cubitron™ II dzięki swoim ostrym krawędziom posiadają bardzo dobre właściwości tnące, które przyspieszają obróbkę i zmniejszając narażenie na drgania.

Na pierwszy rzut oka dwie tarcze ściernie mogą wyglądać identycznie, mając tylko inne etykiety i ceny. Ale czy są między nimi jeszcze jakieś inne różnice?

Konwencjonalne ziarno

Konwencjonalne ziarno na materiale ściernym ma nieregularny i przypadkowy kształt. Powoduje to, że zamiast czystej, mechanicznej obróbki, ziarna „rzeźbią” w powierzchni metalu, nagrzewając go i ścierając wolniej. Ziarna szybko ulegają „stępieniu”, co skraca ich żywotność.



Ziarno 3M™ Cubitron™ II

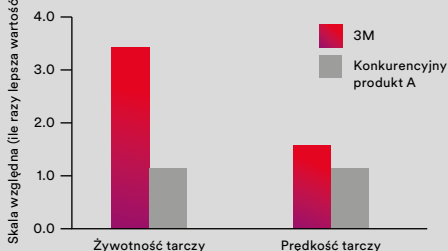
Precyzyjnie kształtowane ziarna Cubitron™ II o unikalnym kształcie zostały kierunkowo ustawione za pomocą pola elektrostatycznego. W rezultacie, powstają samo-ostrzące się ziarna ściernie o trójkątnym kształcie, które pod wpływem ścierania tworzą nowe ostre krawędzie. Ponieważ Cubitron™ II nie przegrzewa obrabianego materiału i dłużej zachowuje właściwości tnące, wytrzymuje do 4 razy dłużej w porównaniu do tradycyjnego nasypu z ziarnem ceramicznym.

Głównymi czynnikami wpływającymi na zagrożenie chorobą wibracyjną są wielkość drgań i czas ekspozycji na wibrację. Efektywna i precyzyjna obróbka za pomocą materiałów ściernych Cubitron II pozwala szybciej ukończyć pracę. Krótszy czas poświęcony na cięcie lub szlifowania oznacza mniejsze narażenie na wibrację.

Zamieniając dotychczasowe materiały ściernie na Cubitron II, dokonasz rewolucji w procesie obróbki metalu i znacznie zredukujesz zagrożenie dla pracowników.



Porównanie żywotności i prędkości tarczy





5

3M BHP przy kawie

Skóra



Nakreśl kontekst i wzbudź zainteresowanie uczestników

Zadanie na przełamanie lodów

Poproś uczestników, aby dobrze przyjrzeć się swoim dłoniom, a następnie aby pomyśleli o różnych rzeczach, które nimi wykonują podczas typowego dnia. Niech każdy uczestnik napisać trzy z tych rzeczy na karteczce samoprzylepnej Post-it®; być może trzeba będzie podpowiedzieć kilka przykładów, aby nakierować myślenie na właściwe tory:

Wiązanie
sznurowadeł?

Używanie narzędzi
w pracy?

Rzucanie piłką dla
psa?

Trzymanie dłoni
dziecka?

Poproś uczestników, aby odczytali swoje odpowiedzi, i u każdej osoby wybierz 3 najważniejsze.

Przykład pomagający nakreślić kontekst

Historia ze strony HSE przedstawia osoby pracujące na terenie zakładu w Bristol. Byli oni wystawieni na działanie szkodliwych substancji chemicznych przez okres 4 lat. Wskutek tego zaczęła się u nich rozwijać choroba nazywana „kontaktowym alergicznym zapaleniem skóry”. U jednego z pracowników przez cztery lata na skórę pojawiały się pęcherze, pęknięcia, rozszczępienia i wysięki. U dwóch innych pracowników również wystąpiły objawy, takie jak mocna opuchlizna i pęcherze na palcach i dłoniach. Sprawiały one, że próba zapięcia guzików kosztowała kończyła się pęknięciem skóry na palcach. Wszystkie te osoby miały kontakt z odczynnikami fotograficznymi. Firma została ukarana grzywną w wysokości 100 000 funtów i musiała pokryć 30 000 funtów kosztów postępowania. Grzywnę 30 000 funtów nałożono za naruszenie ustawy o zdrowiu i bezpieczeństwie w pracy z 1974 r., a 10 000 funtów za każde z 6 oddzielnych naruszeń przepisów o kontroli substancji niebezpiecznych dla zdrowia (COSHH) za brak odpowiedniej oceny ryzyka, brak zapobiegania lub minimalizowania narażenia pracowników na kontakt z chemikaliami oraz za brak jakiegokolwiek nadzoru medycznego nad zagrożonymi pracownikami. Ponadto 10 000 funtów grzywny nałożono za niezgłoszenie zachorowań na kontaktowe alergiczne zapalenie skóry.

Wyjaśnij oznaki i objawy zapalenia skóry

Choroba może powodować następujące oznaki, objawy i skutki:

- ▶ Sucha, czerwona, swędząca skóra.
- ▶ Łuszczenie się, pęcherze i pękanie.
- ▶ Obrzęk i ból.
- ▶ Podrażnienie skóry.
- ▶ Uczulenie skóry i alergię.

Objawy te mogą prowadzić do obniżenia wydajności pracy i absencji z powodu choroby, a także stanowić dużą uciążliwość w życiu prywatnym.



Ważna porada:

Wróć do przykładów wypisanych w zadaniu na przełamanie lodów. Porozmawiajcie o tym, jak bolesna i potencjalnie wstydliva dolegliwość skóry może utrudniać wykonywanie czynności wskazanych przez grupę.

Choroby skóry związane z pracą



Zapalenie skóry
objawiające się
powstawaniem skorupy
i zgrubieniem skóry



Zapalenie skóry
objawiające się
zaczerwienieniem skóry



Zapalenie skóry
objawiające się
obrzękiem



Kontaktowe alergiczne
zapalenie skóry

Ilustracje pobrane z witryny internetowej HSE:
www.hse.gov.uk/skin/imagelibrary.htm



Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia i obowiązki jakie spoczywają w związku z tym na każdym pracowniku

Zacznij od omówienia potencjalnych zagrożeń dla skóry w miejscu pracy

- ▶ Poproś uczestników o wskazanie zastosowań, maszyn lub procesów, w których skóra ma częsty i długotrwały kontakt z chemikaliami, rozpuszczalnikami, klejami, farbą lub lateksem naturalnym.
- ▶ Nie zapomnij o naturalnych substancjach, takich jak woda, składniki żywności i pył drzewny, które w dłuższym kontakcie mogą powodować problemy.

Następnie poproś o pomysły na zmniejszenie zagrożenia dla skóry

- Oto kilka kwestii, na które można zwrócić uwagę:
- ▶ Wspomnij o środkach zaradczych już istniejących w zakładzie.
- ▶ Ujawnij wszelkie ostatnie przypadki wyeliminowania lub zastąpienia substancji niebezpiecznych.
- ▶ Opowiedz o systemach wyciągowych.
- ▶ Omów inżyneryjne środki zaradcze pozwalające unikać kontaktu ze skórą, w tym automatyzację.
- ▶ Skomentuj wprowadzenie bezpiecznych odległości roboczych.
- ▶ W razie potrzeby dostarcz odpowiednie ŚOI.



Zwróć uwagę na bariery potencjalnie uniemożliwiające zredukowanie tych zagrożeń

Zapytaj zespół, co przeszkadza w minimalizowaniu czynników ryzyka. Te bariery mogą stanowić bazę dla planu działania, który opracujesz:

- ▶ Jakże inne inżyneryjne środki zaradcze są wymagane?
- ▶ Na ile uczestnicy sądzą, że dotrzymanie terminów ma pierwszeństwo przed stosowaniem środków ochrony skóry?
- ▶ Na ile problemem jest układ miejsca pracy?
- ▶ Jak dobra jest znajomość różnych dostępnych rodzajów rękawic?
- ▶ Jakże ŚOI sami uczestnicy uważają za niezbędne do skutecznej ochrony skóry?



Ważna porada:

Zapytaj, czy ktoś ma krewnego lub znajomego cierpiącego na problemy ze skórą, które mogły być spowodowane narażeniem na kontakt z niebezpiecznymi substancjami. Jeśli tak, czy ta osoba kiedykolwiek mówi o tym, jak można było uniknąć tych problemów? Odniesienie problemu do życia prywatnego zawsze zwiększa zainteresowanie tym zagadnieniem.

Poniższe przykłady mogą pomóc ożywić temat i zaktywizować uczestników, którzy preferują praktyczny styl uczenia.

Aby praktycznie zademonstrować osłabienie zręczności, do którego może prowadzić zapalenie skóry, poproś wybranych uczestników z grupy o założenie rękawic spawacza. Rękawice te istotnie ograniczają zdolność wykonywania precyzyjnych ruchów palcami. Poproś uczestników, aby w rękawicach spróbowali wykonać czynności takie jak zapięcie guzików koszuli, napisanie imienia i nazwiska czy użycie noża i widelca. Czy pracownicy wykonują jakieś konkretne zadania wymagające pełnej zręczności? Zapytaj uczestników, jak pogorszenie cech motorycznych wpłynie na życie prywatne.



Zakończ sesję propozycjami ulepszeń

Potencjalne ulepszenia

Być może już zasugerowano jakieś pomysły. Jeśli tak, podsumuj je tutaj. W razie potrzeby użyj poniższych sugestii jako wskazówek. Wybierz elementy, które zamierzasz wdrożyć.

Regularnie przeprowadzaj wzrokowe kontrole skóry, aby wykryć wszelkie ślady wysuszenia, łuszczenia się, powstawania skorupy, pęknięcia lub obrzęków.

Szukaj wczesnych objawów zapalenia skóry.

Natychmiast reaguj na wszelkie oznaki i objawy urazów oraz zachęcaj do ich jak najszybszego zgłaszania.

Jeśli zadanie wymaga rękawic, upewnij się, że mają odpowiedni rozmiar oraz są używane, przechowywane i wymieniane zgodnie z instrukcjami producenta.



Nakreśl ogólnie firmowe zasady i procesy

Przypomnij grupie o hierarchii środków zaradczych już istniejących w organizacji oraz o zasadach, których trzeba przestrzegać. Może to być na przykład eliminowanie niebezpiecznych substancji, zastąpienie niektórych materiałów lub wprowadzenie inżynierskich środków zaradczych ograniczających ryzyko kontaktu skóry z niebezpiecznymi substancjami.

Podsumuj sesję 3M BHP przy kawie

- ▶ Podziękuj grupie za zaangażowanie.
- ▶ Podsumuj najważniejsze punkty i działania.
- ▶ Podaj termin, kiedy można się spodziewać informacji zwrotnych w kwestiach, na które odpowiedź nie padła w trakcie sesji.

Wniosek końcowy:

Zapytaj uczestników, czy chcieliby porozmawiać ze specjalistą ds. pielęgnacji skóry, który omówiłby różne przydatne produkty. Jeśli tak, czy będziesz w stanie łatwo to zorganizować i w ten sposób podtrzymać zainteresowanie wygenerowane dzięki sesji?

Fakt 1

Objawy zapalenia skóry zwykle zaczynają się od podrażnienia i zaczerwienienia. Może również wystąpić obrzęk, a po nim pęcherze i zakażenie skóry.

Czy wiesz, że?

Być może trudno w to uwierzyć, ale najczęstszymi przyczynami zawodowego kontaktowego zapalenia skóry są praca mokrymi rękoma oraz regularny kontakt z mydłami i środkami czyszczącymi.

Fakt 2

Objawy zapalenia skóry mogą być na tyle dotkliwe, że poszkodowany nie jest w stanie kontynuować pracy.

Szukasz środków ochrony skóry, które pracownicy będą chcieli nosić? Oto kilka istotnych propozycji z naszej oferty.

Kombinezon ochronny 3M™ 4520

Wykonany z niezwykle lekkiego i oddychającego materiału. Jego konstrukcja zapewnia ochronę przed niebezpiecznymi pyłami i w ograniczonym zakresie przed rozpryskami cieczy.

- ▶ Elastyczny kaptur oraz materiał na wysokości kostek i talii
- ▶ Dwustronny zamek błyskawiczny z języczkiem chowanym szczelnie pod klapą sztormową
- ▶ 3-panelowy kaptur
- ▶ Mankiety z dzi
- ▶ Nie strzępi się



Kombinezon ochronny 3M™ 4532+

Wykonany z bardzo dobrze oddychającej tkaniny ze specjalistyczną powłoką, która zapewnia ochronę antystatyczną i wysoką hydrofobowość.

- ▶ Ulepszony i wzmocniony trójkątny panel klinowy
- ▶ Elastyczny kaptur oraz materiał na wysokości kostek i talii
- ▶ Dwustronny zamek błyskawiczny z całkowicie szczelną klapą sztormową
- ▶ 3-panelowy kaptur
- ▶ Mankiety z dzianiny
- ▶ Nie strzępi się



Kombinezon ochronny 3M™ 4535

Zapewnia idealny kompromis między wygodą a ochroną. Mikroporowaty laminat z przodu zapewnia dobrą barierę dla ograniczonych rozprysków cieczy, podczas gdy duży oddychający tylny panel SMMMS zwiększa komfort noszenia.

- ▶ Elastyczny kaptur oraz materiał na wysokości kostek i talii
- ▶ Dwustronny zamek błyskawiczny z klapą sztormową
- ▶ Mankiety z dzianiny
- ▶ Nie strzępi się



Odzież ochronna 3M™ to asortyment stylowych kombinezonów ochronnych — wysokiej jakości, przepuszczających powietrze i zapewniających ochronę, na której możesz polegać. Ta stworzona specjalnie dla Ciebie gama produktów pozwala czuć się bezpiecznie dzięki skutecznemu działaniu i ochronie przed wieloma zagrożeniami przemysłowymi.

Nasi specjaliści mogą Ci doradzić w zidentyfikowaniu zagrożeń oraz w doborze najlepszego zabezpieczenia dla Twoich pracowników.



6

3M BHP przy kawie

Mięśnie, kości i stawy

Mięśnie, kości i stawy

Karta 1



Nakreśl kontekst i wzbudź zainteresowanie uczestników

Zadanie na przełamanie lodów

Zapytaj uczestników, jak im minął i co robili w weekend? Poniżej znajdziesz kilka propozycji, które pomogą rozpocząć dyskusję. Jeśli dobrze znasz grupę, możesz dołączyć przykłady, z którymi uczestnicy się utożsamiają. Sporządź ich listę, ponieważ będziesz do nich później nawiązywać.



Spacer
z psem



Uprawianie
sportu



Taniec



Zabawa z
dziećmi



Prace
ogrodowe

Przykład pomagający nakreślić kontekst

Inżynier z Wielkiej Brytanii pod koniec pracy na swojej zmianie pochylił się, aby coś sprzątnąć. Zlekceważył instrukcje ręcznego przenoszenia przedmiotów i pochylił się na prostych nogach. W efekcie naciągnął coś w dolnej części pleców, co wyłączyło go z pracy na dwa tygodnie. Po powrocie powiedział, że najgorsza przez ten cały czas była niemożność brania na ręce jego małych wnuków.

Wyjaśnij konsekwencje uszkodzenia mięśni, kości i stawów

Objawami towarzyszącymi problemom z mięśniami, kośćmi i stawami są ból i ograniczona mobilność. Ból może się z czasem nasilać. Inne problemy to zaburzenia snu, stres i frustracja, które negatywnie wpływają także na życie rodzinne.

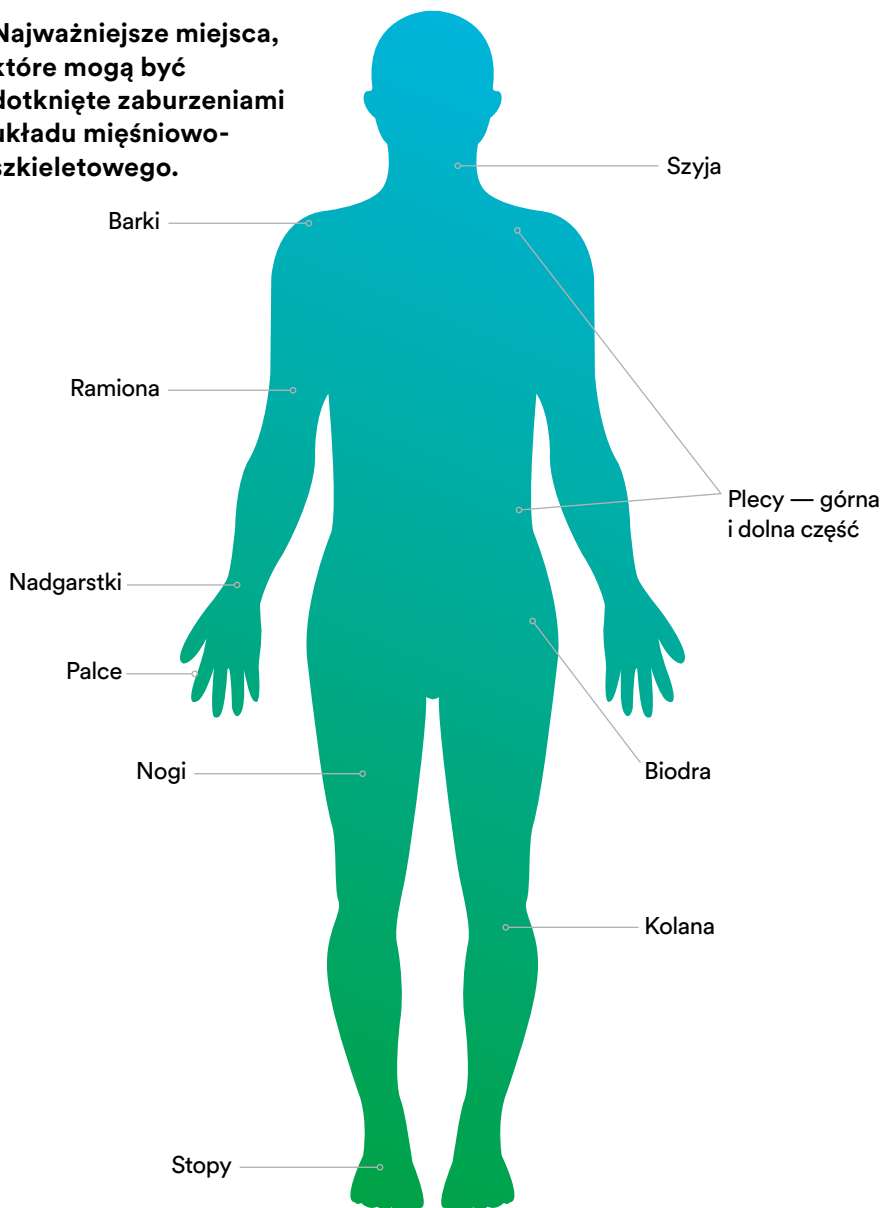
Możesz pokazać ilustrację z odwrotu karty, gdzie widać niektóre szczególnie narażone miejsca na cele.



Ważna porada:

Wróć do przykładów wskazanych przez grupę w zadaniu na przełamanie lodów. Poproś o zastanowienie, czy możliwe byłoby wykonanie tych czynności w razie ograniczenia mobilności na skutek problemów z mięśniami, kośćmi i stawami. Skierowanie uwagi poza normalną rutynę pracy będzie ciekawe i zachęci do aktywniejszego udziału w sesji.

**Najważniejsze miejsca,
które mogą być
dotknięte zaburzeniami
układu mięśniowo-
szkieletowego.**



Mięśnie, kości i stawy

Karta 2



Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia i obowiązki jako spoczywają w związku z tym na każdym pracowniku

Zacznij od
omówienia
zadań
wykonywanych
w pracy,
które mogą
spowodować
uszkodzenie
mięśni, kości
i stawów

Sporządź listę tych zadań. Następnie w całej grupie spróbujcie zdecydować, które stanowią największe ryzyko. Oto kilka typowych przykładów, ale spróbujcie znaleźć te najlepiej pasujące do Waszego zakładu:



Regularne
podnoszenie
przenoszenie
tej samej
części ciała.



Powtarzalne
niezbędny do
przeniesienia lub
przestawienia
ręczne.



Podnoszenie
ponad
elektronarzędzi.



Duży
fizyczny
wysiłek
wysokość
głowy.



Używanie
ręcznych ciężkich
przedmiotów
lub codzienne
obrabianych
przedmiotów.

Następnie
poproś o
pomysły na
zmniejszenie
zagrożeń

Jeśli odbiorcy sami nie mają żadnych pomysłów, możesz podpowiedzieć:

- ▶ Zmniejszenie masy przedmiotów i odległości, na jakie są przemieszczane.
- ▶ Używanie dźwigni i narzędzi niskowibracyjnych.
- ▶ Rotowanie pracownikami na stanowiskach podczas zmiany.
- ▶ Używanie narzędzi odpowiednich do rodzaju pracy, a nie tylko takich, które są akurat pod ręką.
- ▶ Nie cierp w milczeniu: problemy należy jak najszybciej zgłaszać przełożonemu lub działowi BHP.

Zwróć uwagę
na bariery
potencjalnie un-
ieżliwiające
zredukowanie
tych zagrożeń

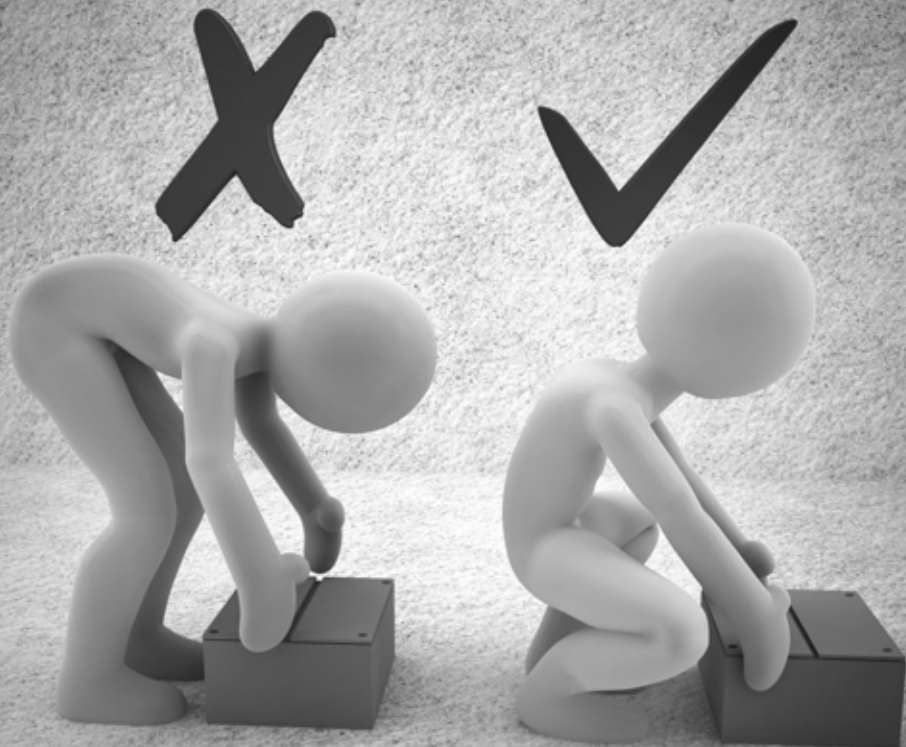
Zapytaj zespół, co przeszkadza w minimalizowaniu czynników ryzyka. Te bariery mogą stanowić bazę dla planu działania, który opracujecie:

- ▶ Na ile uczestnicy sądzą, że dotrzymanie terminów ma pierwszeństwo przed zadaniem o własne bezpieczeństwo?
- ▶ Jakie narzędzia i sprzęt mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka i czy są one dostępne w miejscu pracy?
- ▶ Na ile ważne jest wsłuchiwanie się w swój organizm i znajomość własnych ograniczeń?
- ▶ Na ile mamy kulturę „macho” albo luźne podejście do kwestii BHP?



Ważna
porada:

Zapytaj, czy ktoś zna jakąś osobę cierpiącą na problemy z mięśniami, kośćmi lub stawami o podłożu zawodowym. Jeśli tak, czy ta osoba kiedykolwiek mówi o tym, jak można było uniknąć tych problemów? Odniesienie problemu do życia prywatnego zawsze zwiększa zainteresowanie tym zagadnieniem. Jeżeli nikt nie wspomni o takiej osobie, zawsze możesz zbudować dyskusję wokół przykładu z karty.



Poniższy przykład może pomóc ożywić dyskusję i zaktywizować uczestników, którzy preferują praktyczny styl uczenia się.



Małe dziecko bardzo dobrze pokazuje, jak podnosić i przenosić przedmioty. Wystarczy w wyszukiwarce wpisać zwrot „toddler manual handling video”, a znajdziesz kilka przykładów, które można wykorzystać.

Po obejrzeniu filmu możesz poprosić uczestników o powtórzenie ruchów dziecka i zobaczyć, na ile wiernie będą w stanie je odtworzyć. Będzie to nie tylko zabawna i praktyczna demonstracja, ale możecie nawet wspólnie ocenić, kto ma najlepszą technikę.



Zakończ sesję propozycjami ulepszeń

Potencjalne ulepszenia

Możesz zachęcić grupę do stosowania techniki Pomyśl przez 30 sekund (TF-30) opracowanej przez 3M*.

Polega ona na zastanowieniu się przez 30 sek. nad zadaniem, które za chwilę wykonasz. W tym czasie zadaj sobie cztery kluczowe pytania zamieszczone obok. Na wszystkie odpowiedzi powinna być twierdząca.

Aby zainteresować uczestników techniką TF-30, poproś kilku członków grupy o podanie typowego zadania z ich własnego dnia pracy i zaproponowanie, jak mogliby zastosować technikę do tego zadania.

*Więcej informacji znajdziesz w module 8 tego pakietu, który jest poświęcony inicjatywie TF-30.

1. Czy mam świadomość zagrożeń i czynników ryzyka towarzyszących zadaniu, które zamierzam wykonać?

2. Czy mam plan bezpiecznego wykonania zadania?

3. Czy do wykonania zadania używam odpowiedniego sprzętu, który został mi dostarczony?

4. Czy zrobiłem wszystko, aby zminimalizować ryzyko?

Nakreśl ogólnie firmowe zasady i procesy

Przypomnij grupie o hierarchii środków zaradczych już istniejących w organizacji. Mogą one obejmować na przykład szkolenia i plakaty wywieszone blisko stanowisk.

Inną metodą, którą można stosować do ręcznego przemieszczania przedmiotów, jest sekwencja TILE. Zachęca do szczegółowego rozważenia każdej składowej: „zadania” (T), „osoby” (I), „ładunku” (L) i „otoczenia” (E).

- ▶ Więcej informacji znajdziesz w witrynie internetowej 3M (www.3m.pl/bhp) lub na stronie www.hse.gov.uk/msd/pushpull/risks.htm

Podsumuj sesję 3M BHP przy kawie

- ▶ Podziękuj grupie za zaangażowanie.
- ▶ Podsumuj najważniejsze punkty i działania.
- ▶ Podaj termin, kiedy można się spodziewać informacji zwrotnych w kwestiach, na które odpowiedź nie padła w trakcie sesji.

Wniosek końcowy:

Pamiętaj, że aby jak najlepiej wykorzystać weekend, musisz dbać o zdrowie przez cały tydzień w pracy.

Fakt 1

Łączna liczba przypadków MSD (chorób układu mięśniowo-szkieletowego) w latach 2016–2017 wyniosła 507 000, co stanowi prawie połowę wszystkich chorób zawodowych.

**Czy
wiesz,
że?**

W Badaniu Siły Roboczej szacuje się, że głównymi pracami pogarszającymi stan pleców są ręczne przekładanie przedmiotów, praca w niewygodnej lub męczącej pozycji ciała oraz wypadki przy pracy.

Fakt 2

Liczba nowych przypadków MSD w latach 2016–2017 wyniosła 159 000.

Źródło: Opracowanie HSE Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe w Wielkiej Brytanii w latach 2016–2017.

Chcesz lepiej zabezpieczyć swoich pracowników przed urazami mięśni i stawów? Oto kilka istotnych propozycji z naszej oferty.

Mata antyzmęczeniowa 3M™ Safety-Walk™.

Zmniejsza zmęczenie nóg i pleców poprzez równomierne rozprowadzanie nacisku na całą powierzchnię buta. Stosowanie tych mat zaleca się w zakładach produkcyjnych, strefach produkcji oraz wszystkich innych miejscach, gdzie pracownicy stoją lub chodzą.

Dostępne są trzy wersje:

5270E

Ta wersja ma profilowane krawędzie umożliwiające najeżdżanie pojazdami kołowymi. Powlekana powierzchnia maty sprawia, że jest ona odporna na wchłanianie olejów i smarów. Nadaje się do miejsc z intensywnym ruchem pieszym.

5100

Ta mata ma otwartą konstrukcję ułatwiającą czyszczenie. Konstrukcja obrzeży pozwala na ruch wózków i ciągłość transportu pomiędzy podłożem a matą. Zastosowanie winylu zapewnia doskonałą odporność na różne chemikalia, smary i detergenty występujące w obiektach przemysłowych i gastronomicznych.

3270E

Ta wersja jest odporna na działanie olejów i w umiarkowanym stopniu środków chemicznych. Nadaje się do miejsc z intensywnym ruchem pieszym.



FUTURO™
Products
Live More™



Stabilizatory i ortezy 3M™ FUTURO™

Stabilizatory FUTURO™ pomagają żyć pełnią życia i każdy dzień wykorzystywać do maksimum. Zaprojektowane i opracowane przez zespół lekarzy-specjalistów i inżynierów, stabilizatory i ortezy FUTURO™ zapewniają komfort, dopasowanie i uciskanie pozwalające lepiej żyć, pracować i bawić się.



3M BHP przy kawie

Dobre samopoczucie



Nakreśl kontekst i wzbudź zainteresowanie uczestników

Zadanie na przełamanie lodów

Poproś każdą osobę, aby wymieniła jedną rzecz, którą chciałaby dodać do „pokoju 101” (tj. coś, co ją frustruje lub denerwuje), i jedną rzecz, która ją rozluźnia. Później będzie okazja nawiązać do tych informacji.



Przykłady określające kontekst

Studium przypadku HSE opowiada historię Davida, który otrzymał nową funkcję w innym miejscu po tym, jak pracownicy jego działu musieli ponownie składać podania o pracę. Niestety, wcześniejsza operacja oka sprawiła, że David był wrażliwy na jasne światło i miał trudności z jeżdżeniem w nocy. W poprzedniej pracy dokonano odpowiednich przystosowań uwzględniających szczególną sytuację Davida, ale w nowej pracy kierownik odrzucił analogiczną prośbę.

Przez kilka tygodni David miał trudności ze snem w nocy i koncentracją w pracy, a w domu był rozdrażniony. Wzrosło mu ciśnienie krwi i tętno, w związku z czym wysłano go na 2-tygodniowy urlop zdrowotny. Po powrocie David odbył rozmowę z kierownictwem, wskutek której wrócił na wcześniejsze miejsce i poprzednich obowiązków, ze wszystkimi niezbędnymi przystosowaniami.¹

Oznaki i objawy

Stres może się objawiać następująco:

- ▶ Utrata motywacji i/lub spadek wydajności pracy.
- ▶ Płaczliwość lub zwiększona agresja.
- ▶ Słaba koncentracja lub pamięć.
- ▶ Wahania nastroju.
- ▶ Lęk lub depresja.
- ▶ Zmiany rytmu snu lub nawyków w kwestii jedzenia/picia/palenia papierosów.²



Ważna porada:

Stres może być krępującym tematem rozmowy — aby ośmielić uczestników, powiedz o rzeczach, które Ty masz w swoim pokoju 101 i które Cię odprężają.

¹ Statystyki dotyczące stresu, lęku i depresji o podłożu zawodowym w Wielkiej Brytanii w 2015 r., HSE

² <http://www.hse.gov.uk/stress/signs.htm>

Fakt 1

W latach 2016–17 łączna liczba przypadków stresu, depresji lub lęku o podłożu zawodowym wynosiła 526 000, co oznacza wskaźnik zachorowalności wynoszący 1610 na 100 000 pracowników.¹

**Czy
wiesz,
że?**

Stres w pracy może się ujawniać na wiele sposobów, ale często prowadzi do zmiany zachowania. Niektóre oznaki są widoczne tylko dla chorej osoby, dlatego ważne jest analizowanie własnego samopoczucia, ale także obserwowanie ludzi dookoła.²

Fakt 2

W latach 2016–17 stres, depresja i lęk odpowiadały za 40% wszystkich przypadków chorób zawodowych i 49% wszystkich dni nieobecności w pracy z powodu złego stanu zdrowia.²

¹ Statystyki dotyczące stresu, lęku i depresji o podłożu zawodowym w Wielkiej Brytanii w latach 2016–17, HSE

² www.hse.gov.uk/stress



Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia i obowiązki jakie spoczywają w związku z tym na każdym pracowniku

Zacznij od omówienia czynników, które mogą powodować stres w pracy

- ▶ Wymagania służbowe: obciążenie pracą oraz zasady i warunki pracy.
- ▶ Kontrola: na ile Ty decydujesz o sposobie wykonywania Twoich zadań.
- ▶ Wsparcie: różne formy poparcia i wyposażenie zapewniane przez kierownictwo i współpracowników.
- ▶ Rola: zdolność wnoszenia pozytywnego wkładu w funkcjonowanie organizacji.
- ▶ Zmiany: jak są wprowadzane i komunikowane.
- ▶ Relacje: unikanie konfliktów i reagowanie na niedopuszczalne zachowania.¹

Następnie poproś o pomysły na zmniejszenie zagrożenia stresem

- ▶ Rozpoznawanie znaków ostrzegawczych u siebie i współpracowników.
- ▶ Porozmawianie z przełożonym lub doświadczonym współpracownikiem, jeśli którykolwiek z właśnie omówionych czynników dotyczy Ciebie albo obawiasz się o inną osobę w zespole.
- ▶ Dbanie o siebie — regularne ćwiczenia fizyczne i dobre odżywianie zwiększają odporność na stres.²

Zwróć uwagę na bariery potencjalnie uniemożliwiające zredukowanie tych zagrożeń

- ▶ Skrępowanie — pamiętaj jednak, że stres jest naturalny i dotyka nas wszystkich.
- ▶ Brak wiedzy o tym, z kim należy porozmawiać.
- ▶ Obawa, że postrzegana przez otoczenie niezdolność poradzenia sobie ze stresem może wpłynąć na przyszłe perspektywy zatrudnienia — pamiętaj, że nadmierny stres negatywnie wpłynie na pracę, ale z drugiej strony presja pomaga ludziom wspinać się na wyżyny możliwości.

Podsumuj kartę 2 stwierdzeniem, że w razie problemów w pierwszym rzędzie należy się zwrócić do kierownika liniowego/działu kadr/przedstawicieli związków zawodowych/dedykowanych infolinii.



Ważna porada:

Powiąż elementy, które uczestnicy chcieliby dodać do pokoju 101, z czynnikami powodującymi stres w pracy, a elementy relaksujące z pomysłami na zapobieganie stresowi.

¹ INDG430, Jak radzić sobie ze stresem zawodowym, HSE

² NHS One You





Zakończ sesję propozycjami ulepszeń

Potencjalne ulepszenia

Podpowiedz zespołowi pewne użyteczne wskazówki i poproś o ich uzupełnienie.

- ▶ Przewiduj okresy lub czynności, które mogą powodować zwiększony stres, i z wyprzedzeniem pomyśl, jak sobie z tym poradzić. Spróbuj priorytetyzować i organizować pracę.
- ▶ Sprawdź, z kim trzeba się kontaktować najpierw.
- ▶ Pozwól sobie na ograniczony stres i wykorzystaj go w sposób konstruktywny. Wiele osób stosuje ćwiczenia fizyczne lub prowadzenie pamiętników jako sposób na kontrolowanie emocji.
- ▶ Szukaj wsparcia u współpracowników — przyjazna twarz i cicha oferta pomocy mogą zrobić wielką różnicę.
- ▶ W miarę możliwości włączaj pracowników do konsultacji na temat zmian, zasad pracy i używanego sprzętu.

Nakreśl ogólnie firmowe zasady i procesy

Przypomnij uczestnikom o wszelkich firmowych zasadach i dostępnych zasobach, które pomogą pracownikom minimalizować stres w pracy i zgłaszać swoje problemy.

Podsumuj sesję 3M BHP przy kawie

- ▶ Podziękuj grupie za otwartą dyskusję.
- ▶ Podsumuj najważniejsze punkty.
- ▶ Podaj termin, kiedy można się spodziewać informacji zwrotnych w kwestiach, na które odpowiedź nie padła w trakcie sesji.

Wniosek końcowy:

Stres może być krępującym tematem rozmowy, ale jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych o podłożu zawodowym. Dbając o siebie i innych, możemy pomóc mu zapobiegać.

4 sposoby walki ze stresem:

- ▶ Weź urlop z pracy.¹
- ▶ Porozmawiaj o problemach z inną osobą.¹
- ▶ Nawiąż bliższy kontakt z innymi osobami.¹
- ▶ Zaakceptuj rzeczy, których nie możesz zmienić.



¹ www.helpguide.org/articles/stress/stress-at-work.htm



8

3M BHP przy kawie

Pomyśl przez 30 sekund



Nakreśl kontekst i wzbudź zainteresowanie uczestników

Zadanie na przełamanie lodów

Poproś uczestników o podanie jakiejś czynności, którą robią bez zastanowienia; procesie na tyle zakorzenionym w pamięci, że wykonuje się go właściwie automatycznie. Pytania poniżej mogą odpowiednio nakierować myślenie:

- ▶ Kto musiał dzisiaj rano zapiąć koszulę albo zawiązać sznurówki w butach?
- ▶ Kto codziennie robi sobie filiżankę herbaty lub kawy?
- ▶ Kto jeździ do pracy samochodem lub rowerem?



Po zapoznaniu się z odpowiedziami powiedz uczestnikom, że podali typowe przykłady czynności, które wykonuje się automatycznie.

Później będzie okazja nawiązać do tych informacji.

Przykłady określające kontekst

Pracownik budowlany zajmował się remontem nieczynnej kuchni w hotelu. Część jego pracy polegała na przenoszeniu dużych listew drewnianych z jednego miejsca w drugie. W ciągu ostatnich kilku tygodni odkrył najszybszą możliwą trasę, która obejmuje przejście przez obszar, w którym znajdują się zmywarki do naczyń. W zeszłym tygodniu zmywarki wymontowano i zełomowano, a pracownik nie zauważył, że z odłączonych rur na podłogę wyleciała woda. Wykonując czynności automatycznie i nie będąc świadomym zagrożenia, pośliznął się i doznał urazu.*

Wyjaśnij konsekwencje automatyzmu i pośpiechu w pracy

Wróćmy do omawianych wcześniej codziennych rzeczy wykonywanych automatycznie, takich jak jazda do pracy czy robienie herbaty. Potencjalnie mogą być niebezpieczne, ale często robimy je bez zastanowienia. Czy możecie pomyśleć o czynnościach w pracy, która są tak samo lub jeszcze bardziej niebezpieczne, a jednak wykonujemy je automatycznie?

Działanie bez zastanowienia podczas wykonywania różnych prac może mieć wiele przykrych konsekwencji. Przede wszystkim może to być uraz ciała danego pracownika. Z kolei poszkodowany pracownik będzie przez jakiś czas nieobecny w pracy, co rodzi problemy dla całej firmy. Wszystkiego tego można było uniknąć.

*Studium przypadku jest fikcyjne



Zapytaj uczestników, czy na tym etapie mają jakieś pytania. Poniżej znajduje się kilka typowych przykładowych pytań. Możesz je odczytać, aby nakierować myślenie na odpowiednie tory.

P: Czy podczas używania metody TF-30 mam tylko trzydzieści sekund czasu na zastanowienie?

- ▶ O: Nie, najważniejszy jest sam fakt refleksji nad zadaniem, które ma zostać wykonane. Jeśli wypracowanie planu z odpowiednimi środkami zaradczymi potrwa dłużej, będzie to dobrze spędzony czas. TF-30 to jedynie hasło do inicjowania procesu myślowego.

P: Nie zawsze pamiętam kluczowe pytania, które należy zadać!

- ▶ O: Dobrym sposobem jest pamiętanie zasady „zrozum zagrożenia i planuj środki zaradcze” — zawiera ona słowa kluczowe ze wszystkich czterech pytań i dzięki temu nasuwa odpowiednie skojarzenia.

Pomyśl przez 30 sekund

Karta 2



Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia i obowiązki jakie spoczywają w związku z tym na każdym pracowniku

Wyjaśnij koncepcję „Pomyśl przez 30 sekund”:

W niektórych zakładach produkcyjnych 3M zachęcamy pracowników do pomyślenia, zanim zaczną działać, zwłaszcza przed wykonaniem nierutynowych zadań. Koncepcja „Pomyśl przez 30 sekund” (TF-30) akcentuje znaczenie zrozumienia zagrożeń i planowania środków zaradczych. Zachęca ona pracownika do znalezienia odpowiedzi na cztery podstawowe pytania:



1. Czy rozumiem zadanie?



2. Czy mam świadomość zagrożeń?



3. Czy mam plan na wykonanie zadania?



4. Czy plan przewiduje wystarczające środki zaradcze umożliwiające wyeliminowanie lub zmniejszenie ryzyka?

Należy przejść przez pytania 1–3 i odpowiedzieć twierdząco na każde z nich. Pytania te powinny zmusić do refleksji, pomyślenia i opracowania planu. Pytanie 4 zakwestionuje całościowe rozumienie sytuacji, świadomość zagrożeń i powstały plan, w ten sposób weryfikując, czy przygotowane przez Ciebie środki zaradcze gwarantują bezpieczne wykonanie zadania. Zanim rozpoczniesz pracę, musisz odpowiedzieć na nie twierdząco!

Poproś o pomysły, jak wykorzystać metodę TF-30 do zminimalizowania ryzyka:

Poproś uczestników, aby zastanowili się, gdzie w swojej pracy mogą wykorzystać technikę TF-30. Niech pomyślą o korzyściach, które można osiągnąć, lub potencjalnych problemach, których można uniknąć.

Uczestnicy mogą utworzyć pary, a następnie po kilku minutach przekazać wewnętrzne ustalenia na forum całej grupy.

Zwróć uwagę na bariery potencjalnie uniemożliwiające zredukowanie tych zagrożeń:

Przedyskutuj z uczestnikami wszelkie przeszkody, które mogą uniemożliwiać im wdrażanie koncepcji TF-30, oraz sposoby ich przezwyciężania. Poniższe sugestie mogą stanowić przydatną podpowiedź:

Robię to w ten sposób od lat, nie muszę nad tym ponownie myśleć!

► Czy z biegiem czasu nastąpiły zmiany, które grożą wypadkiem?
Czy przy wykonywaniu czynności kierujesz się automatyzmem?

Nie mam czasu, żeby zrobić przerwę na bezsensowne zastanawianie!

► Wypadki się zdarzają, ale wielu można uniknąć dzięki lepszemu przemyśleniu i ocenie sytuacji. Nikt nie chce mieć dłuższej przerwy w pracy z powodu urazu!

Mamy napięty termin musimy naprawdę narzucić tempo — dlaczego mam robić przerwę na refleksję?

Zapytaj uczestników, czy na tym etapie mają jakieś pytania. Poniżej znajduje się kilka typowych przykładowych pytań. Możesz je odczytać, aby nakierować myślenie na odpowiednie tory.

P: Czym jest środek zaradczy?

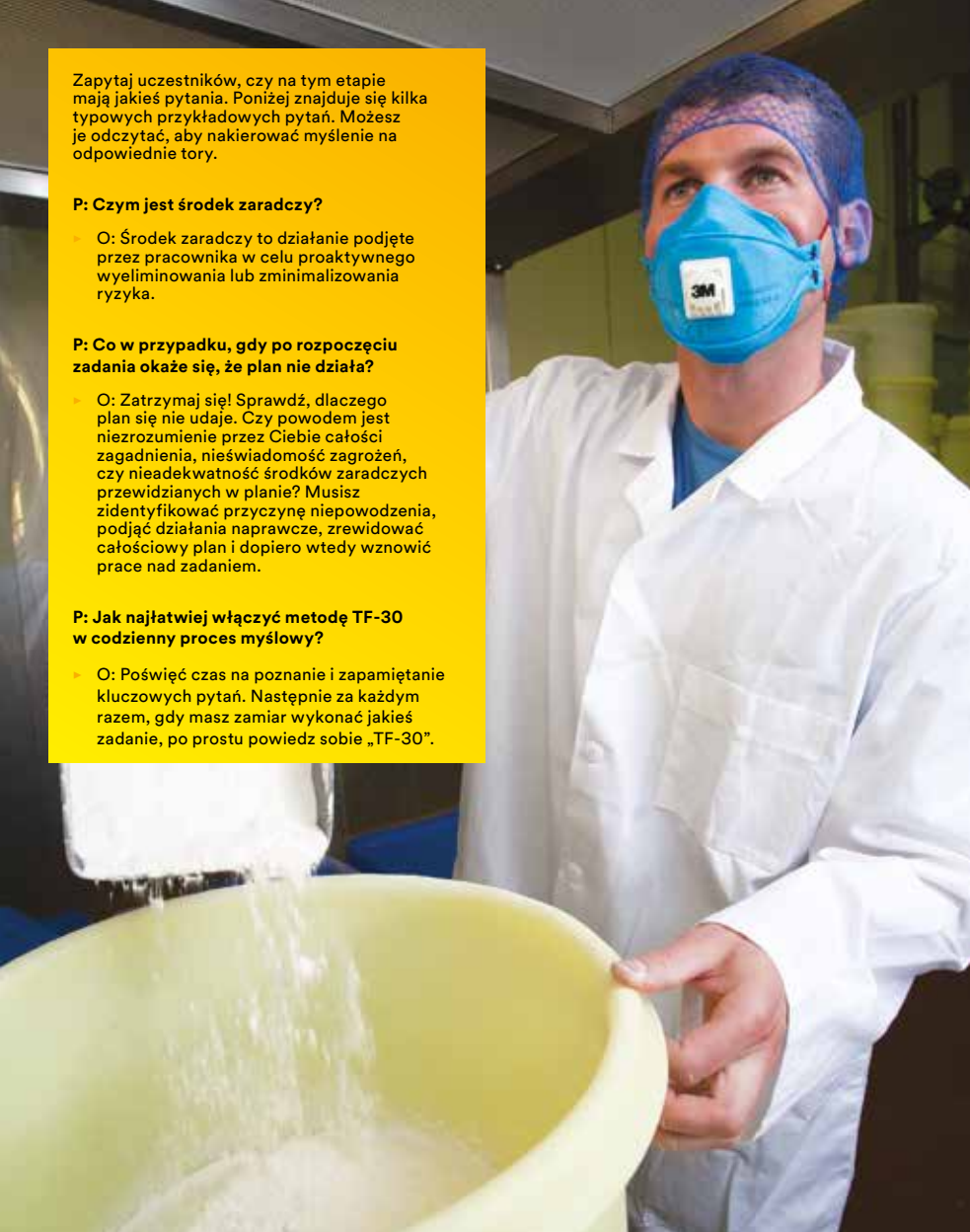
- ▶ O: Środek zaradczy to działanie podjęte przez pracownika w celu proaktywnego wyeliminowania lub zminimalizowania ryzyka.

P: Co w przypadku, gdy po rozpoczęciu zadania okaże się, że plan nie działa?

- ▶ O: Zatrzymaj się! Sprawdź, dlaczego plan się nie udaje. Czy powodem jest niezrozumienie przez Ciebie całości zagadnienia, nieświadomość zagrożeń, czy nieadekwatność środków zaradczych przewidzianych w planie? Musisz zidentyfikować przyczynę niepowodzenia, podjąć działania naprawcze, zrewidować całościowy plan i dopiero wtedy wznowić prace nad zadaniem.

P: Jak najłatwiej włączyć metodę TF-30 w codzienny proces myślowy?

- ▶ O: Poświęć czas na poznanie i zapamiętanie kluczowych pytań. Następnie za każdym razem, gdy masz zamiar wykonać jakieś zadanie, po prostu powiedz sobie „TF-30”.





Zakończ sesję propozycjami ulepszeń

Potencjalne ulepszenia

Być może uczestnicy zasugerowali już pomysły na potencjalne ulepszenie. Jeśli tak, podsumuj je. W razie potrzeby użyj poniższych sugestii jako wskazówek. Wybierz elementy, które zamierzasz wdrożyć.

- ▶ Używaj metody TF-30, podejmując nowe zadanie.
- ▶ Można ją również stosować przy podejmowaniu zadania, które jest nieznane lub wykracza poza normę.
- ▶ Używaj w pracy hasła „TF-30” do przypominania współpracownikom, aby pomyśleli, zanim zaczną działać.



Ważna porada:

Plakaty rozklejone w miejscu pracy mogą być świetnym sposobem na przypominanie i propagowanie metody TF-30.

Nakreśl ogólnie firmowe zasady i procesy

Przypomnij grupie o hierarchii środków zaradczych już istniejących w organizacji oraz o zasadach, których trzeba przestrzegać.

HSE proponuje podobną czteroetapową metodę, która zachęca pracowników do pomyślenia, zanim zaczną działać. Jej opis można znaleźć tutaj:

www.hse.gov.uk/managing/plan-do-check-act.htm

Podsumuj sesję 3M BHP przy kawie

- ▶ Podziękuj grupie za zaangażowanie.
- ▶ Podsumuj najważniejsze punkty i działania.
- ▶ Podaj termin, kiedy można się spodziewać informacji zwrotnych w kwestiach, na które odpowiedź nie padła w trakcie sesji.

Wniosek końcowy:

Niezależnie od podejścia przekaz jest taki sam: zastanowienie się przed przystąpieniem do działania zmniejszy ryzyko wypadku. Zasada ta dotyczy nie tylko życia zawodowego, ale również prywatnego.



**Czy
wiesz,
że?**

W latach 2016–17 z powodu chorób zawodowych i urazów w miejscu pracy, które nie skutkowały śmiercią, gospodarka straciła 31,2 miliona dni roboczych¹.

Czy niektórym z tych urazów można było zapobiec, poświęcając chwilę na zastanowienie przed przystąpieniem do działania?

¹ Źródło: www.hse.gov.uk/Statistics/causing/index.htm



9

3M BHP przy kawie

Poślizgnięcia, potknięcia i upadki



Nakreśl kontekst i wzbudź zainteresowanie uczestników

Zadanie na przełamanie lodów

Poproś wszystkich członków grupy, aby zastanowili się, kiedy ostatni raz sami się pośliznęli lub potknęli albo widzieli inną osobę w takiej sytuacji. Mogło to być w pracy lub w domu. Niech także pomyślą o okolicznościach, w jakich się to stało. Np. może w weekend czy ktoś wyprowadzał psa na spacer, potknął się o gałąź leżącą na ulicy i upadł?

Poproś ochotników, aby podzielili się swoimi doświadczeniami z grupą. Później będzie okazja nawiązać do tych informacji.

Przykłady określające kontekst

16-letnia dziewczyna była zatrudniona w barze szybkiej obsługi do smażenia frytek we frytownicy przemysłowej. Pośliznęła się na wodzie ciekącej z maszyny do wytwarzania lodu i instynktownie wyciągnęła rękę, aby powstrzymać upadek. Niestety, ręką trafiła do frytownicy zawierającej olej w temperaturze 180°C, wskutek czego doznała poważnych oparzeń lewej dłoni i przedramienia.



Mimo iż firmowe zasady mówiły o konieczności wycierania rozlanych płynów, w godzinach szczytu często jedynie przykrywano plamy kawałkiem kartonu, co samo w sobie stwarza ryzyko potknięcia. Priorytetem była obsługa klientów, a nie usuwanie kałuży z podłogi. Kostkarka do lodu ciekła od kilku dni i kilku różnych serwisantów bezskutecznie próbowało ją naprawić. Nikt nie był jednoznacznie odpowiedzialny za koordynację naprawy uszkodzonego sprzętu, a brak komunikacji między kierownikami zmian spowodował, że wyciek trwał przez długi czas.

Lokalne władze wystąpiły przeciw firmie na drogę sądową, co skończyło się nałożeniem łącznej grzywny w kwocie 15 000 funtów. Inspektor ds. BHP prowadzący dochodzenie uznał, że wypadku można było całkowicie uniknąć, gdyby firma przestrzegała bezpiecznych procedur pracy. Okazało się także że nie została przeprowadzona ocena ryzyka ewentualnego poślizgnięcia podczas pracy w kuchni.¹

Skutki poślizgnięć i potknięć w pracy

Zapytaj uczestników o jakiejkolwiek urazy, których oni sami (lub ich znajomi/przyjaciele) doznali kiedyś po poślizgnięciu lub potknięciu. Poniżej wymieniono kilka przykładowych konsekwencji:

- ▶ Ból z powodu urazu
- ▶ Utrata dochodów
- ▶ Pogorszona jakość życia
- ▶ Troski i stres

¹ www.hse.gov.uk/slips/experience/flash-fries.htm

Poniższe ćwiczenie może pomóc ożywić temat i zaktywizować uczestników, którzy preferują praktyczny styl uczenia.

- Wybierz w grupie kilka osób, które na obecne miejsce spotkania przyszedły z różnych stron. Rozdaj im po kilka karteczek samoprzylepnych Post-it® i poproś każdą osobę, aby odtworzyła pokonaną drogę. Powinno to zająć maksymalnie kilka minut. Poproś, aby w trakcie odtwarzania trasy uczestnicy zidentyfikowali wszystkie możliwe zagrożenia poślizgnięciem i potknięciem, przyklejając karteczkę Post-It® w każdym takim miejscu.
- Następnie poproś, aby wszyscy się ponownie zebrali w miejscu spotkania i opowiedzieli grupie o znalezionych potencjalnych zagrożeniach. Poprowadź dyskusję o tych zagrożeniach i zachęć do rozmowy o tym, jak można je zminimalizować.

Poślizgnięcia i potknięcia

Karta 2



Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia i obowiązki jakie spoczywają w związku z tym na każdym pracowniku

Zacznij od omówienia potencjalnych zagrożeń poślizgnięciem i potknięciem w pracy

Najczęstsze przyczyny poślizgnięć:

- ▶ Śliskie substancje: woda, oleje, proszki, śnieg, lód.
- ▶ śliskie powierzchnie: polerowane płytki lub kamień, gładki malowany beton.
- ▶ Obudowie niedostosowane do rodzaju nawierzchni.



Najczęstsze przyczyny potknięć:

- ▶ Nierówne powierzchnie do chodzenia.
- ▶ Nieoczekiwane lub niewidoczne schody.
- ▶ Niewidoczne podesty lub progi.
- ▶ Przeszkody na przejściu.
- ▶ Luźne wykładziny i maty.
- ▶ Odłożone kable lub żyły przewodów.



Następnie poproś o pomysły, jak zmniejszyć ryzyko poślizgnięć i potknięć

- ▶ Przejmij odpowiedzialność — jeśli zobaczysz coś, co wymaga interwencji (np. rozlanie), sam(a) się tym zajmij. Jeśli nie jesteś w stanie, natychmiast zgłoś ten problem.
- ▶ Pomyśl o własnej trasie — zwracaj uwagę na drogę, którą się poruszasz: zwolnij, nie rozpraszaj się telefonem komórkowym oraz w miarę możliwości używaj pomocy takich jak poręczce.
- ▶ Uważaj, aby przedmioty, które niesiesz, nie przesłaniały Ci widoku.
- ▶ Noś odpowiednie obuwie.
- ▶ Utrzymuj czystość i porządek na swoim stanowisku.

Zwróć uwagę na bariery potencjalnie uniemożliwiające zredukowanie tych zagrożeń

Przedyskutuj z uczestnikami wszelkie przeszkody, które mogą uniemożliwiać im działania mające ograniczyć ryzyko poślizgnięcia i potknięcia. Poniższe sugestie mogą stanowić przydatną podpowiedź.

Nie wiem, komu zgłosić zagrożenie

To nie moja rola

Robię tak od lat i nigdy nie zdarzyło mi się pośliznąć ani potknąć

Podsumuj zawartość karty, przypominając uczestnikom, że WSZYSCY mamy obowiązek dbać o czystość i porządek w miejscu pracy. Wskaż także główną osobę w zakładzie, do której należy zgłaszać zagrożenia.



Ważna porada:

Jeśli ulegniesz wypadkowi lub ledwie go unikniesz, natychmiast zgłoś zdarzenie. Ta informacja może pomóc zapobiegać wypadkom w przyszłości!

**Typowe przykłady zagrożeń
poślizgnięciem i potknięciem**

- Rozlane ciecze



- Przeszkody pod nogami



- Ograniczone pole widzenia



Poślizgnięcia i potknięcia

Karta 3



Zakończ sesję propozycjami ulepszeń

Potencjalne ulepszenia

Być może już zasugerowano jakieś pomysły. Jeśli tak, podsumuj je tutaj. W razie potrzeby użyj poniższych sugestii jako wskazówek. Wybierz elementy, które zamierzasz wdrożyć.

Zawsze myśl kategoriami „czystości i porządku” i jak najszybciej usuwaj wszelkie zagrożenia.



Dowiedz się, komu zgłaszać zagrożenie, jeśli nie możesz go wyeliminować samodzielnie.



Pomyśl o pokonywanej przez siebie trasie: jak się po niej poruszasz i unikasz potencjalnych zagrożeń.



Nakreśl ogólnie firmowe zasady i procesy

Przypomnij uczestnikom o wszelkich firmowych zasadach i dostępnych zasobach, które pomogą pracownikom minimalizować zagrożenie poślizgnięciem i potknięciem. Wszystkim kierownikom zespołów znajdującym się w grupie zasugeruj dodatkowe zasoby wspomagające identyfikowanie potencjalnych zagrożeń w ich działach.

HSE oferuje szereg informacji i przydatnych narzędzi, które pomogą zgłębić ten temat. Są to między innymi:

Lista kontrolna wykrywania zagrożeń nadaje się do wszystkich miejsc pracy i może pełnić rolę praktycznego przewodnika, który pomoże pracodawcom identyfikować miejsca zagrożone poślizgnięciami i potknięciami oraz podejmować odpowiednie działania zaradcze: www.hse.gov.uk/pubns/ck4.pdf

Narzędzie do tworzenia mapy poślizgnięć i potknięć pokazuje, jak identyfikować miejsca zagrożone poślizgnięciami i potknięciami w miejscu pracy, po czym na tej podstawie ustalać priorytety działań naprawczych: www.hse.gov.uk/slips/mappingtool.pdf

Podsumuj sesję 3M BHP przy kawie

- Podziękuj grupie za zaangażowanie.
- Podsumuj najważniejsze punkty i działania.
- Podaj termin, kiedy można się spodziewać informacji zwrotnych w kwestiach, na które odpowiedź nie padła w trakcie sesji.

Czy wiesz, że?

W latach 2016–17:

- ▶ W latach 2014-2015 i 2016-2017 średnio 111 000 samodzielnie zgłoszonych urazów było spowodowane poślizgnięciami i potknięciami.
- ▶ 18% zgłoszonych urazów odniesionych w pracy było spowodowanych poślizgnięciami i potknięciami.

Tylko wspólnie można skutecznie walczyć z zagrożeniem poślizgnięciami i potknięciami!



Źródło: www.hse.gov.uk/statistics/causinj/kinds-of-accident.pdf

Szukasz środków ochrony przed poślizgnięciami i potknięciami, których pracownicy będą chcieli używać? Oto kilka istotnych propozycji z naszej oferty.

Headset 3M™ PELTOR™ ProTac III

Zaawansowane rozwiązanie komunikacyjne z technologiami i cechami konstrukcyjnymi, które poprawiają tłumienie hałasu, wygodę noszenia. Dzięki 3M™ PELTOR™ ProTac III, możesz słyszeć otoczenie i komunikować się ze współpracownikami bez zdejmowania ochronnika słuchu. Ochronniki zabezpiecza słuch przed szkodliwym hałasem a jego elektroniczny system reprodukcji dźwięku reguluje poziom dźwięku odtwarzanego wewnątrz ochronników dopasowując go do bezpiecznych poziomów.



Taśmy antypoślizgowe 3M™ Safety-Walk™

Taśmy antypoślizgowe Safety-Walk składają się z cząstek ściernych osadzonych w wytrzymałym podkładzie, co tworzy trwałą antypoślizgową powierzchnię do wielu różnych zastosowań. Druga strona jest pokryta klejem samoprzylepnym na bazie kauczuku, dzięki czemu taśmy łatwo nakładać bez kotwienia.

Taśmy są przeznaczone przede wszystkim do stosowania na suchych, mokrych i zalejonych podłogach w obiektach przemysłowych i komercyjnych, gdzie występuje intensywny ruch pieszych lub lekki ruch kołowy. Oto kilka przykładów: korytarze, pomieszczenia ochronne i magazynowe, rampy, schody, drabiny, podnóżki na maszynach, wyjścia awaryjne itp.

Dostępne w 4 odmianach do różnych zastosowań: gruboziarniste, ogólnego użytku, odkształcalne i elastyczne. Aktualne informacje o produkcie można znaleźć na stronie www.3m.pl/bhp

Jednorazowy zestaw do usuwania wycieków 3M™ DRSK-DP

Wszystko, czego potrzebujesz, w jednym zestawie! Konstrukcja umożliwia bezpieczniejsze sprzątanie poprzez zmniejszenie ryzyka urazu. Idealny produkt do szybkiego opanowywania wycieków. Zestawy można umieścić w łatwo dostępnych punktach w miejscach szczególnie narażonych na wycieki.

- Bardzo dobrze widoczny dozownik mieści 4 zestawy i można go łatwo zamontować na ścianie lub półce.
- Szybkie i łatwe usuwanie wycieku.
- Wchłaniania do 1,5 litra płynu.



Zestawy sorbentów 3M™ do substancji chemicznych

Oferujemy również cały szereg zestawów reagowania na niebezpieczne wycieki, które zawierają starannie dobrany pakiet sorbentów chemicznych 3M™. Dostępne w pięciu konfiguracjach, te wygodne zestawy pomagają szybko i skutecznie powstrzymywać rozprzestrzenianie się rozlanych plam niebezpiecznych substancji oraz je usuwać.





10

NOWOŚĆ

3M BHP przy kawie

Ochrona przed upadkiem
z wysokości

Ochrona przed upadkiem z wysokości

Karta 1



Nakreśl kontekst i wzbudź zainteresowanie uczestników

Zadanie na przełamanie lodów

Zapytaj grupę, jakiego rodzaju ćwiczenia lubią wykonywać. Poniżej znajdziesz kilka propozycji, które pomogą rozpocząć dyskusję. Jeśli dobrze znasz grupę, możesz dołączyć elementy, z którymi uczestnicy się utożsamiają. Sporządź listę najpopularniejszych — później będziesz do nich nawiązywać.



Chodzenie na siłowni



Spacerowanie



Granie w piłkę nożną



Golf



Tenis / badminton



Ćwiczenia z dziećmi

Przykład pomagający nakreślić kontekst

Studium przypadku z witryny internetowej HSE dotyczy pracownika, który podczas czyszczenia mieszalników w piekarni (rutynowa praca, którą wykonywał co kilka tygodni) stracił równowagę i spadł prawie dwa metry. W rezultacie był hospitalizowany i nie mógł wrócić do pracy przez około rok. Po powrocie w ciągu roku został zwolniony, gdy okazało się, że nie jest w stanie wypełniać swojej dawnej roli. Firma została ukarana grzywną 2 milionów funtów.

Jak upadek z wysokości może wpłynąć na zdolność wykonywania czynności opisanych w zadaniu na przełamanie lodów

Głównymi zagrożeniami związanymi z pracą na wysokości jest spadnięcie człowieka oraz upadanie przedmiotów na ludzi znajdujących się poniżej. Upadek z wysokości może spowodować poważne obrażenia ciała lub nawet śmierć. Analogiczne konsekwencje grożą osobom, na których z wysokości spadną przedmioty.

Wróć do codziennych czynności wspomnianych w zadaniu na przełamanie lodów. Poproś uczestników, aby wymienili inne codzienne formy aktywności, których nie mogliby wykonywać, gdyby doznali poważnych obrażeń wskutek upadku z wysokości.



Ważna porada:

Powiedz, aby zastanowili się przez chwilę nad własnym życiem prywatnym i zawodowym. Skierowanie uwagi poza normalną rutynę pracy będzie ciekawe i natychmiast zachęci do aktywniejszego udziału w sesji.

Szkolenie

Szkolenia 3M w zakresie bezpiecznej pracy na wysokości to zbiór kursów adresowanych do różnych branż i sektorów. Mogą być one realizowane w Centrum Szkoleniowym 3M lub w siedzibie klienta. Nasi doświadczeni instruktorzy pomogą wybrać odpowiedni kurs albo opracować indywidualne rozwiązania dopasowane do szczególnych wymagań organizacji.

Doradztwo

Jeśli Twoja firma wykonuje prace na wysokości lub w przestrzeniach zamkniętych, oferujemy szereg usług doradczych w tym zakresie. Nasz zespół ekspertów służy pomocą w całym spektrum zadań — od prostego włączenia firmowej polityki i procedur do szkolenia aż po opracowywanie zintegrowanych rozwiązań obejmujących zasady, procesy i szkolenia.

Samochód demonstracyjny 3M do organizacji pokazów stosowania sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości

Nasz samochód demonstracyjny to bardzo skuteczne narzędzie w budowaniu świadomości zagrożeń i stosowania właściwych środków ochrony wśród pracowników. Dzięki wirtualnej rzeczywistości możesz teraz doświadczyć upadku w bezpiecznych warunkach.

Ochrona przed upadkiem z wysokości

Karta 2



Zidentyfikuj potencjalne zagrożenia i obowiązki jakie spoczywają w związku z tym na każdym pracowniku

Zacznij od omówienia potencjalnych zagrożeń przy pracach na wysokości wykonywanych w zakładzie

- ▶ Jaka jest definicja pojęcia „praca na wysokości”?
- ▶ Czy występuje problem z nieprzestrzeganiem procedur?
- ▶ Czy występują problemy z dopasowaniem? Wygodą jego użytkowania? Konserwacją sprzętu?

Następnie poproś o pomysły na zmniejszenie zagrożeń

Jeśli odbiorcy sami nie mają żadnych pomysłów, możesz podpowiedzieć:

- ▶ Bycie przeszkolonym i kompetentnym
- ▶ Właściwe przeprowadzenie oceny ryzyka i planowanie
- ▶ Dostęp do odpowiedniego sprzętu
- ▶ Opracowanie kompleksowego planu ratunkowego

Zwróć uwagę na bariery potencjalnie uniemożliwiające zredukowanie tych zagrożeń

Zapytaj zespół, co przeszkadza w minimalizowaniu czynników ryzyka. Te bariery mogą stanowić bazę dla planu działania, który opracujesz:

- ▶ Jakie problemy stwarza noszenie sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości po terenie całego zakładu?
- ▶ Jakie to wrażenie nosić sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości przez całą długą zmianę?
- ▶ Na ile uczestnicy sądzą, że dotrzymanie terminów ma pierwszeństwo przed zapewnieniem sobie bezpiecznych warunków pracy na wysokości?
- ▶ Dlaczego niektóre osoby niechętnie noszą sprzęt chroniący przed upadkiem, mimo że jest to wymagane?
- ▶ Czy osoby pracujące na wysokościach czują się do tego kompetentne?



Ważna porada:

Zapytaj, czy ktoś ma krewnego lub znajomego, który ucierpiał wskutek upadku z wysokości. Jeśli tak, czy ta osoba kiedykolwiek mówi o tym, jak można było uniknąć tych problemów? *Jeżeli nikt nie wspomni o takiej osobie, zawsze możesz zbudować dyskusję wokół przykładu z karty.*

Poniższy przykład może pomóc ożywić dyskusję i zaktywizować uczestników, którzy preferują praktyczny styl uczenia się.

Wymagana wolna przestrzeń przy stosowaniu 2-metrowej linki zabezpieczającej przed upadkiem

LL = Długość linki (2 m)

DD = Długość amortyzatora (1,75 m)

HH = Przemieszczenie pracownika i wydłużenie upręży (2 m)

C = Współczynnik bezpieczeństwa i wolne miejsce pod pracownikiem (1 m)

RD = Minimalna swobodna odległość poniżej stóp użytkownika do najbliższej przeszkody —
 $LL + DD + HH + C$

W tym przykładzie wymaganej wolnej przestrzeni użyto 2-metrowej linki pochłaniającej energię mającej znak CE i zgodnej z normą EN355.

O ile to tylko możliwe, do mocowania linki zabezpieczającej przed upadkiem wybieraj punkt kotwiczenia umieszczony NAD użytkownikiem.

Maks. 2 m

Długość linki (LL)

Maks. 1,75 m

Droga powstrzymywania spadania (wydłużenie pochłaniacza energii) (DD)

2 m

Wzrost pracownika i rozciągnięcie upręży (HH)

1 m

Współczynnik bezpieczeństwa (C)

6,75 m — wymagana łączna wolna przestrzeń

Najbliższa przeszkoda

Uwaga: Te informacje stanowią ogólne wyjaśnienie. Podczas faktycznego użytkowania należy przeczytać, zrozumieć i stosować szczegółowe instrukcje producenta.

Ochrona przed upadkiem z wysokości

Karta 3



Zakończ sesję propozycjami ulepszeń

Potencjalne ulepszenia

Być może już zasugerowano jakieś pomysły. Jeśli tak, podsumuj je tutaj. W razie potrzeby użyj poniższych sugestii jako wskazówek:

- ▶ Sprawdzanie całego sprzętu ochronnego przed użyciem
- ▶ Przygotowanie planu ratunkowego
- ▶ Przeprowadzenie oceny ryzyka
- ▶ Zadbanie o przeszkolenie i odpowiednie kompetencje wszystkich pracowników
- ▶ W pierwszym rzędzie stosowanie zbiorowych metod zapobiegania upadkom (np. barierek ochronnych), a dopiero potem dobieranie ŚOI
- ▶ Stosowanie rozwiązań chroniących pracowników przed spadającymi przedmiotami
- ▶ Pilnowanie, aby cały sprzęt był odpowiedni, bezpieczny w użyciu i sprawdzony

Nakreśl ogólnie firmowe zasady i procesy

Przypomnij grupie o środkach zaradczych już istniejących w organizacji. Może to obejmować np. wyznaczone strefy robocze, plan bezpiecznych prac na wysokości, sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości czy zasady składowania i konserwacji sprzętu.

Podsumuj sesję 3M BHP przy kawie

- ▶ Podziękuj grupie za otwartą dyskusję.
- ▶ Podsumuj najważniejsze punkty.
- ▶ Podaj termin, kiedy można się spodziewać informacji zwrotnych w kwestiach, na które odpowiedź nie padła w trakcie sesji.

Wniosek końcowy:

Żadna praca nie jest na tyle pilna, aby można był zlekceważyć kwestie bezpieczeństwa

ABC ochrony przed upadkiem z wysokości

Typowy indywidualny system zabezpieczający przed upadkiem z wysokości (PFAS) składa się z trzech komponentów nazywanych często „ABC zabezpieczenia przed upadkiem z wysokości”.

A Punkty kotwiczące

Punkty kotwiczące stanowią bezpieczne punkty mocowania.

Łączniki kotwiczące różnią się od siebie w zależności od branży, zadania, typu instalacji i konstrukcji obiektu. Muszą one mieć wytrzymałość nie niższą niż 12 kN



B Szelki bezpieczeństwa

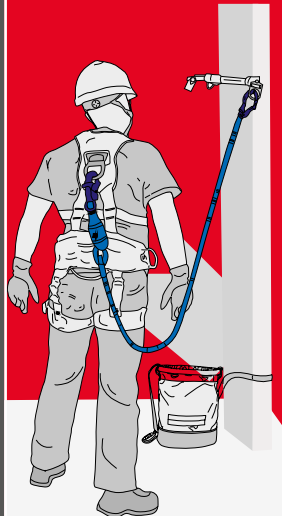
Szelki bezpieczeństwa rozkładają siły występujące podczas upadku na górne części uda, miednicę, klatkę piersiową i barki.

Zapewniają one punkt podpięcia pracownika do systemu zabezpieczającego przed upadkiem z wysokości.



C Łączniki

Elementy łączące takie jak amortyzujące linki lub urządzenia samohamowne łączą szelki pracownika z punktem kotwiczącym.



Szukasz sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości, który pracownicy będą chcieli nosić? Oto kilka sprawdzonych propozycji z naszej oferty.

Szelki bezpieczeństwa 3M™ ExoFit NEX™

We współczesnym miejscu pracy, gdzie szybkość i wydajność są wymagane w każdym projekcie, zakup uprząży ExoFit NEX™ to inwestycja w maksymalną produktywność. Nowatorskie zabezpieczenia i przełomowe rozwiązania techniczne pozwalają pracownikom realizować zadania w inteligentniejszy sposób, szybciej i bezpieczniej, przy znacznie wyższej wydajności. Szelki są wykonane z miękkich, a jednocześnie wyjątkowo wytrzymałych taśm. Są one odporne na ścieranie i działanie cieczy, gwarantują dużą trwałość i mogą zaspokoić nawet najbardziej wygórowane oczekiwania – każdego dnia.

Amortyzator elastyczny 3M™ EZ-Stop™ Expander™

System z dwoma taśmami pozwala użytkownikowi zawsze być bezpiecznie przypiętym, a mimo to swobodnie poruszać się po całym miejscu pracy. Elastyczne taśmy „Expander”, gdy nie są używane, zmniejszają swoją długość do 50 cm. Z kolei technologia pochłaniania energii „Zorba” w razie upadku ogranicza siły do 6 kN przy wydłużeniu o ok. 1,5 metra.

Urządzenie samohamowne 3M™ Rebel™

Urządzenie samohamowne Rebel™ (SRL) zapewnia ekonomiczne rozwiązanie zabezpieczające przed upadkiem z wysokości bez kompromisów w zakresie osiągnięć lub bezpieczeństwa. Urządzenie samohamowne Rebel™ z wciągarką łączy w sobie system powstrzymywania upadku oraz wbudowaną, awaryjną wciągarkę, co czyni produkt bardzo uniwersalnym, mogącym znaleźć zastosowanie w wielu miejscach pracy. Urządzenie Rebel™ projektowano z myślą o pracownikach, dlatego m.in. posiada zintegrowany, ergonomiczny uchwyt do przenoszenia i górny krętek umożliwiając łatwy transport i instalację. Wbudowany wskaźnik upadku pozwala łatwo sprawdzić, czy urządzenie już było aktywowane w celu powstrzymania upadku.



Rozwiązania 3M™ do ochrony narzędzi przed upadkiem z wysokości

Ochrona pracowników to coś więcej niż tylko zapobieganie upadkom z wysokości. Również ich sprzęt musi pozostawać bezpieczny na wysokości. Dlatego od ponad 10 lat oferujemy pionierską, innowacyjną linię produktów i rozwiązań, zapobiegających upadkowi narzędzi i sprzętu z wysokości. Oferujemy sprzęt taki jak: paski bezpieczeństwa na narzędzia, nakładki, taśmy, kieszenie narzędziowe, sakiewki, kosze, itd.



3M BHP przy kawie

BHP przy kawie to opracowany przez 3M program 20-minutowych przerw na kawę lub herbatę. Stanowi zestaw materiałów, dzięki którym wspólnie z pracownikami możesz rozpocząć dyskusję na temat zdrowia i bezpieczeństwa w miejscu pracy.

W tym zestawie znajdziesz 10 modułów oraz sugerowane techniki prowadzenia interaktywnych sesji, podnoszenia świadomości o potencjalnych zagrożeniach dla zdrowia istniejących w miejscu pracy i proponowane działania, które każdy pracownik może podjąć w celu poprawy bezpieczeństwa swojego i osób dokoła.

- ✓ Bezpłatne materiały szkoleniowe pomagające dbać o zdrowie w pracy
- ✓ Minimalizowanie ryzyka dla całego przedsiębiorstwa
- ✓ Poprawa kultury bezpieczeństwa
- ✓ Nowe pomysły na szkolenie pracowników
- ✓ Plan działania po zakończeniu sesji
- ✓ Krótka odskocznia od rutyny dnia pracy

Witryna internetowa:

www.3m.pl/bhp

Infolinia:

+48 22 739 60 00