

Munkavédelmi oktatás

Dunaújvárosi Egyetem hallgatóinak oktatása



2016.08.28.

Kovácsné Ádám Mária
munkavédelmi mérnök

Munkavédelem szabályozása

- Munkavédelmi Törvény
- Végrehajtó rendeletek
 - ◆ Munkabiztonsági
 - ◆ Munkaegészségügyi
 - ◆ Biztonsági Szabályzatok
- Munkáltató belső szabályozása
 - ◆ Munkavédelmi Szabályzat
 - ◆ Munkaköri tevékenység szabályozása

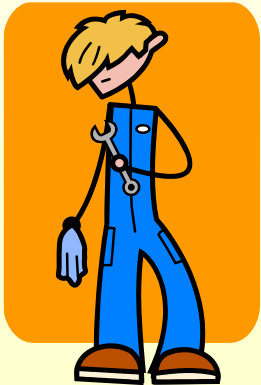


Dunaújvárosi Egyetem Munkavédelmi Szabályzata

- Munkavédelemmel kapcsolatos felelősségi és hatáskörök
- Kockázatértékelés
- Alkalmazás munkavédelmi feltételei (orvosi vizsgálat; oktatás)
- Egyéni védőeszköz juttatás rendje
- Munkavégzésre vonatkozó munkavédelmi szabályok
- Munkavédelmi üzembe helyezés; időszakos felülvizsgálat
- Munka- és tűzvédelmi ellenőrzés
- Munkabalesetek és foglalkozási megbetegedések kivizsgálása
- Elsősegélynyújtás szabályai

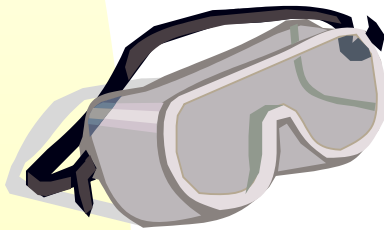
Munkavállalók munkavédelmi kötelezettségei 1.

- Munkaeszközzel kapcsolatban
 - ◆ Rendeltetésszerű használat
 - ★ Védőburkolatok
 - ★ Vészleállítók
 - ★ Mozgást, folyamatot határoló berendezések
- Munkaterülettel kapcsolatban
- Munkavégzéssel kapcsolatban
 - ◆ Előírt magatartási szabályok betartása



Munkavállalók munkavédelmi kötelezettségei 2.

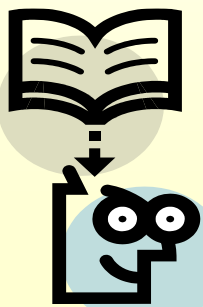
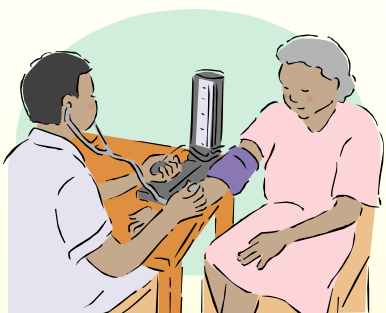
- Egyéni védőeszközökkel kapcsolatban
 - ◆ Munkáltató köteles folyamatosan biztosítani
 - ★ Megfelelő védelmi képességű
 - ★ Tanúsított
 - ◆ Munkavállaló köteles rendeltetésszerűen használni



Munkavállalók munkavédelmi kötelezettségei 3.

Az alkalmazás feltétele

- Orvosi vizsgálattal kapcsolatban
 - ◆ Előzetes alkalmassági vizsgálat
 - ◆ Időszakos orvosi vizsgálat
- Szükséges ismeretekkel kapcsolatban
 - ◆ Újfelvételes munkavédelmi oktatás
 - ◆ Ismétlődő munkavédelmi oktatás



Munkavállalók munkavédelmi kötelezettségei 4.

- Veszélyt jelentő rendellenességgel kapcsolatban
 - ◆ Jelenteni
 - ◆ Képességének megfelelően beavatkozni
- Balesettel kapcsolatban
 - ◆ Megelőzni
 - ◆ Jelenteni

Baleset

- Baleset
 - ◆ Akaratunktól független
 - ◆ Hirtelen következik be
 - ◆ Külső hatás
- Eljárási szabályok
 - ◆ Jelentés; bejelentés
 - ◆ Minősítése; kivizsgálása



Munkabaleset

- Szervezett munkavégzés
 - ◆ Munkaviszony
 - ◆ Tanulói és hallgatói jogviszony
- Munkabaleset
 - ◆ Munkavégzés közben (gyakorlati képzés)
 - ◆ Munkával összefüggésben
 - ★ Munkához kapcsolódó közlekedés
 - ★ Tisztálkodás; étkezés

Kézi anyagmozgatás

- Anyagmozgatási norma
 - ◆ Nők 20 kg
 - ◆ Férfiak 50 kg
- Veszélye: kéz/láb sérülés
 - ◆ Védelem: egyéni védőeszköz
- Ártalma: gerinc probléma
 - ◆ Védelem: helyes testtartás



Villamosság biztonságtechnikája

- Érintés elleni védelem
- Érintésvédelem
- Áramütést befolyásoló tényezők
 - ◆ Feszültség különbség
 - ◆ Idő
 - ◆ Áram útja
 - ◆ Bőr felület állapota
- Elsősegélynyújtás



Ártalmak

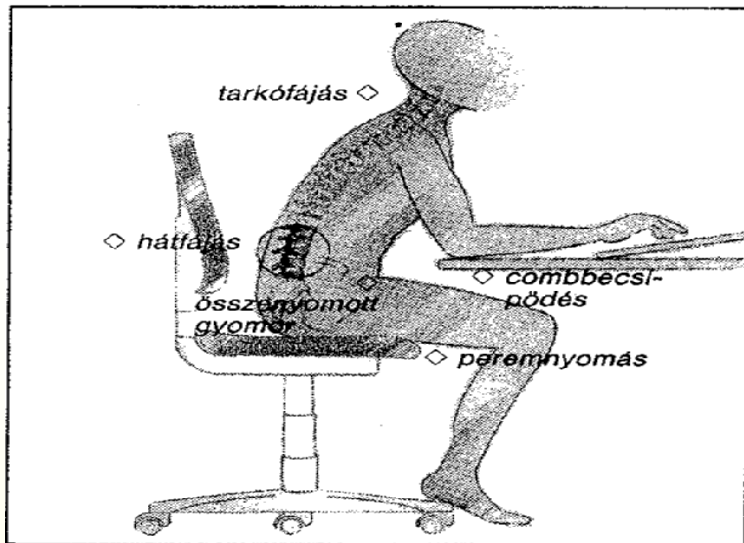
- Szervezet egyoldalú igénybevétele
 - ★ Kényszerített helyzet
 - ★ Ülés; állás; járás
- Fizikai ártalmak
 - ★ Zaj-rezgés
 - ★ Sugárzás
 - ★ Klíma
- Vegyi ártalom: por-vegyi anyag
- Biológiai ártalom: járványügyi;fertőzés
- Pszichikai ártalom: stressz; képernyő

Képernyős munka - Ülés

- Ártalom:
 - ◆Megtört testhelyzet – hasi szervek
 - ◆Nyomási tünetek – ülőlap perem
 - ◆Izmok elernyedése – kevés mozgás
 - ◆Egyes izmok állandó megfeszülése
 - ◆Gerinc porckorongok aszimmetrikus terhelése
- Hát terhelés változása
 - ★ Állás: 100%
 - ★ Helyes ülés: 140 %
 - ★ Helytelen ülés: 200 %



Hibás ülés mód



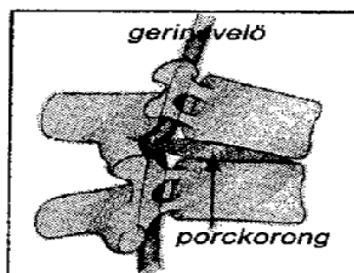
Hibásan beállított szék, hibás ülés helyzet

- ◇ túl magasra beállított ülőfelület
- ◇ túl magasra beállított háttámla
- ◇ érintkezés hiánya a háttámlával
- ◇ az ülőfelület nem teljes beülése

Rizikók és következmények

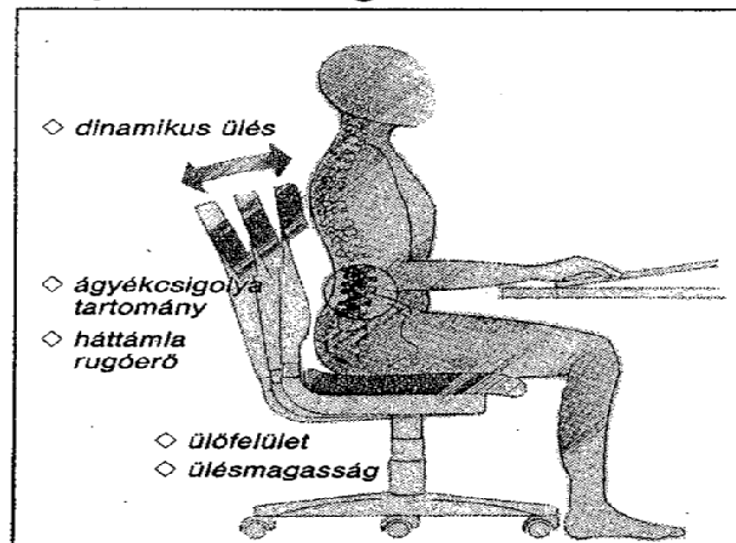
- ◇ a porckorongok egyenetlen terhelése az ágyékcsigolya kítámasztásának hiánya miatt
- ◇ a felsőtest súlya a karokra nehezedik
- ◇ feszültség és húzódás a váll és hátizmokban
- ◇ izomhúzódás az alsó és felső lábszárakban

- ◇ káros khatások az emésztési, légzési és keringési rendszerre



A helytelen ülés helyzet (gömben ülés) és a hosszasan tartó egyhelyben való ülés (statikus ülés) következtében a porckorongok energia ellátása nem kielégítő. A megnyúlt porckorong magja nyomhatja a gerincvelőt és idegeket (porckorongsérv)

Helyes ülés magatartás



Helyes székbeállítás, optimális ülés helyzet

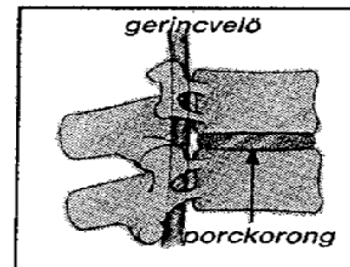
- ◇ az ülés magasság beállítása akkor helyes ha az alsó és felső lábszárak által bezárt szög 90° -os
- ◇ a háttámla magasságát úgy állítsuk be, hogy az ágyékcsigolya megtámasztása minden ülés helyzetben biztosított legyen
- ◇ a háttámla rugóerőt test-súlyhoz igazodva állítsuk
- ◇ ne fixáljuk a dinamikus háttámlát
- ◇ használjuk a teljes ülőfelületet

Eredmény:

- ◇ az ágyékcsigolya állandó megtámasztásával elkerüljük a hátfájdalmakat
- ◇ megelőzhetők a nyak, váll, hát, és láb izomzati panaszok

- ◇ optimálisan alakúknak az izomzati, idegrendszeri, hasi és porckorongi feltételek

- ◇ a felső és alsó test által bezárt szögnagysággal elkerüljük a belső szervekre nehezedő nyomást



A helyesen beállított szék és helyes ülés magatartás esetén egyenletes a porckorongok terhelése

Képernyős munka - Szem

■ Ártalom

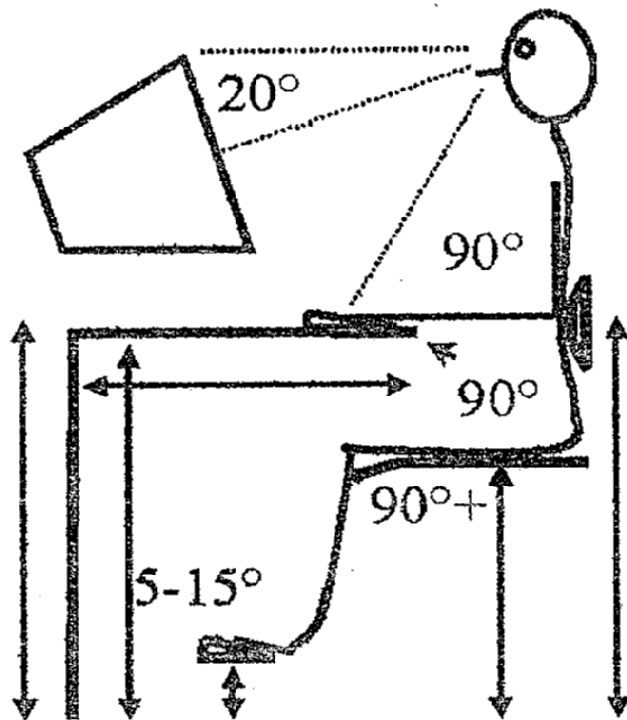
- ◆ Monitor magasan - keveset pislogunk
 - ◆ Gyakori fókuszlás
 - ◆ Különböző fényerő
 - ◆ Káprázás; tükrözés
 - ◆ Rossz kontraszt
- ★ Következmény: **fejfájás szédülés**

■ Védelem:

- ◆ megfelelő munkahely kialakítása
- ◆ szemészeti vizsgálat



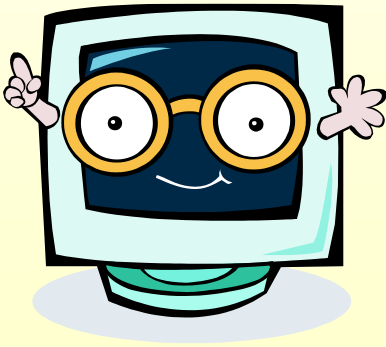
Javasolt számítógépes munkahely elrendezés



- Állítható magasságú deréktámla
- Kb. függőleges, természetes S görbájű hát, függőleges felkar, vízszintes. alkar, vízszintes comb, függőleges lábszár, vízszintes vagy kissé döntött talp
- 20° nézési irány (nyak + szem)
- Azonos távolságra mindaz, amit nézni kell: monitor + billentyűzet? + papírok?
- Hely a csukló megtámasztásához, esetleg kartámla; billentyűzet és egér azonos magasságban
- Hely a lábnak

Képernyős munka - Védelem

- Védelem az ülés ártalma ellen:
 - ★ Helyes ülés tudatosítása
 - ★ Megfelelő munkaszék biztosítása
 - ★ Munkaközi szünetek: óránként 10 perc
 - ★ Gyakori helyzetváltoztatás a széken
 - ★ Megfelelő bútorzat
- Védelem a képernyős munka ártalma ellen
 - ★ Képernyő megfelelő helye
 - ★ Képernyő megfelelő beállítása
 - ★ Munkahely megfelelő megvilágítása
 - ★ Ergonómiai eszközök alkalmazása



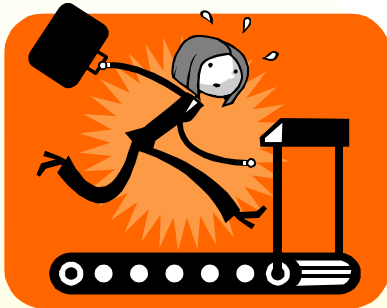
Stressz 1.

- Hatásmechanizmusa
 - ◆ Stressz hormon kerül a vérbe
 - ◆ Gyorsul a szívritmus
 - ◆ Megnő a vérnyomás
 - ◆ Megfeszülnek az izmok
- Tartós hatás
 - ◆ Kimerültség, depresszió
 - ◆ Gyomorfekély, szívinfarktus



Stressz 2.

■ Kiváltó okai



- ◆ Feladat- felelőségi körök tisztázatlansága
- ◆ Túlzott vagy egyenetlen megterhelés
- ◆ Nem megfelelő kommunikáció – hi-tech

■ Kezelése



- ◆ Ellazulás képességének elsajátítása
- ◆ Feszültségek csökkentése
- ◆ Rekreáció felfrissülés