

# TOP 10

BHP, PPOŻ, OCHRONA ŚRODOWISKA,  
PRAWO PRACY, PIERWSZA POMOC

## Kultura bezpieczeństwa – wspólna sprawa



TOP10 jest inicjatywą z zakresu EDUKACYJNEJ KOMUNIKACJI EKSPERCKIEJ, która jest autorskim programem SEKA S.A., dla zapewnienia bezpieczeństwa poprzez pogłębienie wiedzy o dobrych praktykach, regulacjach prawnych oraz wydarzeniach branżowych.



## Hałas w biurze

Praca biurowa uchodzi z pracą lekką ze względu niewielki wysiłek fizyczny. Nie oznacza to, że z pracą umysłową nie wiążą się żadne czynniki uciążliwe wpływające na poczucie zmęczenia oraz produktywność. Jednym z najczęściej wymienianych przez pracowników czynników uciążliwych jest hałas. Jakie dźwięki najbardziej nas rozpraszają? Czy praca w ciszy jest najbardziej efektywna? Zapoznaj się z wynikami badań!

Chociaż przeprowadzono wiele badań w celu oceny niekorzystnego wpływu hałasu na człowieka, to dotyczyły one głównie hałasu na dość wysokim poziomie. Wyniki obejmujące wpływ umiarkowanego poziomu hałasu na człowieka są rozbieżne ze względu na znaczne różnice w indywidualnej wrażliwości na hałas. W ramach badań prowadzonych w CIOP-PIB przeanalizowano wpływ warunków akustycznych w środowisku pracy biurowej na odczuwane przez pracowników obciążenie pracą.

Zarówno dźwięki wyposażenia biurowego wraz z towarzyszącymi im głośnymi rozmowami, jak i cisza powodowały, że pracownicy odczuwali największe obciążenie psychiczne, najlepiej zaś czuli się podczas pracy w szumie oraz wtedy, gdy docierały do nich jedynie dźwięki od wyposażenia biurowego. W pierwszym przypadku pracownicy deklarowali, że ich praca była najmniej wydajna. Głośne rozmowy i dźwięki wyposażenia biurowego powodowały najwyższy poziom frustracji i poczucia presji czasu.



## Bezpieczna podróż samochodem na wakacje (i nie tylko)

Samochód to nie tylko narzędzie pracy (dla kierowców zawodowych) czy też środek transportu do pracy. Posiadacz auta wykorzystuje je również do przewozu zakupionego towaru (np. ze sklepów wielkopowierzchniowych) lub jako środek transportu do miejsc uprawiania sportu, wypoczynku, kultury itd.

By uniknąć zagrożeń w podróży, pamiętaj o kilku ważnych kwestiach:

- Podczas jazdy wybieraj drogi główne, a unikaj, jeżeli jest to możliwe, dróg bocznych, słabo lub w ogóle ci nieznanych.
- Opuszczając samochód, weź ze sobą kluczyki oraz dokumenty pojazdu.
- Zawsze włączaj system alarmowy. W czasie jazdy zamykaj pojazd od wewnątrz.
- Jeżeli zauważysz, że systemy zabezpieczenia pojazdu nie działają prawidłowo, udaj się niezwłocznie do serwisu w celu sprawdzenia i ewentualnie naprawienia usterki.
- Najbezpieczniejszym miejscem do parkowania pojazdu jest garaż lub parking strzeżony.
- Jeżeli pojazd zostawiasz w innym miejscu – to staraj się, by było ono dobrze oświetlone, niezastonięte zaroślami lub zabudowaniami.
- Jeżeli jadąc samochodem, zauważysz coś niepokojącego, zatrzymaj się przy radiowozie policyjnym lub udaj się do najbliższej jednostki policji.
- Sprawdź: ciśnienie powietrza w oponach, sprawność układu hamulcowego, poziom i jakość płynów eksploatacyjnych, oświetlenie, stan dodatkowego wyposażenia (sprawna gaśnica, trójkąt ostrzegawczy, apteczka, podstawowe narzędzia).



## Jedziemy na bezpieczne wakacje!

Im słońce wyżej na niebie, tym bardziej myślimy o wypoczynku gdzieś z dala od aktualnego miejsca pobytu. Przewidujący mają na rok wcześniej wykupione wycieczki, wczasy czy miejsca docelowego pobytu. Ceny są wówczas atrakcyjniejsze, a i czasu na przygotowanie się do wymarzonego wyjazdu więcej. Inni czekają na tzw. okazje, aby w ostatniej chwili wybrać się w tę egzotyczną podróż. Obojętnie, jaką formę rezerwacji wybierzemy (tę wczesną czy last minute) nasz wypoczynek powinien być bezpieczny. Jak zminimalizować rozczarowania, nerwy i straty?

Po pierwsze - Zaplanuj wyjazd

- ✓ Upewnij się, czy twój paszport jest ważny i czy masz niezbędne wize. Sprawdź, do których krajów potrzebujesz paszportu, a do których wystarcza dowód osobisty oraz ubezpieczenie komunikacyjne.
- ✓ Zaopatrz się w polisę ubezpieczeniową.
- ✓ Koniecznie zaszczep się.
- ✓ Poznaj lokalne zwyczaje i prawo, aby uniknąć nieprzyjemnych sytuacji.
- ✓ Zapisz numeru do dyżurnego właściwej placówki dyplomatyczno-konsularnej.

Po drugie - Touroperator, czyli biuro podróży

Po trzecie - Umowa na świadczenie usługi turystycznej

Po czwarte - Karta lepsza niż gotówka

Po piąte - Kiedy się rozczarowałeś, reklamuj

Po szóste - Zabierz ze sobą swoje leki i miniapteczkę



## Muzyka łagodzi obyczaje i... stres

Relaksacyjna moc muzyki wykorzystywana jest od wieków jako remedium na wszelkiego rodzaju dolegliwości duszy i ciała. Jej kojące dźwięki pomagają zredukować stres i wspierają pracę przeciążonego mózgu. Choć muzyka w miejscu pracy może wydawać się niepotrzebnym dystraktorem, badania wskazują, że ma ona bardzo pozytywny wpływ nie tylko na samopoczucie pracowników, ale również ich wydajność i efektywność. Dotyczy to zarówno muzyki, której słuchamy, by odetchnąć od obowiązków, np. w pokojach relaksu, jak i tej, towarzyszącej nam podczas wykonywania pracy.

Wielu z nas instynktownie wybiera muzykę jako sposób na odpoczynek od intensywnego wysiłku – zarówno fizycznego, jak i intelektualnego. I słusznie. Spokojne dźwięki natury czy utwory klasycznych kompozytorów pomagają wyciszyć umysł, zwolnić tempo i zrelaksować się np. po stresującym spotkaniu. Właśnie dlatego w biurowych chillout roomach nie powinno zabraknąć muzycznych akcentów – odtwarzacza, słuchawek i miejsca na krótką muzyczną sjęstę.

Zgodnie z zapewnieniami neurologów, wsłuchując się w „skomponowane” przez nasz umysł melodie, stymulujemy powstawanie nowych, specyficznych połączeń neuronalnych, odpowiedzialnych za proces relaksacji. Jak dowodzą badania, pracownicy słuchający w czasie pracy lekkich, pozytywnych melodii, są bardziej wydajni i skłonni do podejmowania współpracy w grupie, niż ci pracujący przy dźwiękach heavy metalu lub bez muzycznego tła.



## **Polski ład 2.0 – Podpisany**

**Polski ład 2.0 wchodzi w życie! Prezydent Andrzej Duda podpisał nowelizację ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych oraz niektórych innych ustaw. Podstawowa zmiana to obniżenie dolnej stawki podatku PIT z 17 na 12 proc. Ustawa zaczyna obowiązywać z dniem 1 lipca 2022r.**

Obok obniżki PIT najistotniejsze zmiany to:

- ✓ Uchylenie tzw. ulgi dla klasy średniej. Przy czym podatek należny nie może być wyższy niż tzw. hipotetyczny podatek należny za rok 2022, liczony z uwzględnieniem wspomnianej ulgi obowiązującej w okresie od 1 stycznia do 30 czerwca 2022 r.
- ✓ Przywrócona zostaje możliwość rozliczenia się z dzieckiem dla osób samotnie wychowujących dzieci.
- ✓ Podniesiony zostaje limit zarobków, jakie może uzyskać dziecko bez utraty preferencji podatkowych przez rodziców, z 3089 zł do 16 061,28 zł.
- ✓ Do dochodów dziecka zwolnionych z podatku zaliczona zostaje renta rodzinna.
- ✓ Osoby, które w roku podatkowym w stosunku do co najmniej czworga dzieci wykonywały władzę rodzicielską, otrzymają ulgę podatkową. Kwota zwolniona od podatku wynosi 85 528 zł.
- ✓ Przywrócono także częściowe odliczenie składki zdrowotnej dla przedsiębiorców.
- ✓ Podatnicy, rozliczający się zastosowaniem podatku liniowego będą mogli obniżyć podstawę obliczenia podatku o składki na ubezpieczenie do 8700 zł
- ✓ Zmianie ulegnie kwota, którą będzie można przeznaczyć na organizacje pożytku publicznego z 1 na 1,5 proc.



## Jak zostać strażakiem?

Wielu młodych ludzi marzy o pracy w służbach mundurowych. Jedną z możliwości takiej kariery zawodowej jest podjęcie zatrudnienia w Państwowej Straży Pożarnej (PSP). Proces zostawania strażakiem może być wieloetapowy. Najkrótszą drogą do uzyskania zawodu oficera PSP jest wzięcie udziału w rekrutacji do Szkoły Głównej Służby Pożarniczej (SGSP), gdzie ograniczenie wiekowe wynosi 25 lat (nie można przekroczyć tego wieku w dniu przyjęcia do służby, która rozpoczyna się z początkiem sierpnia danego roku).

Inną drogą do zostania się strażakiem jest wzięcie udziału w egzaminach do jednej ze szkół aspiranckich PSP, które znajdują się w Częstochowie, Krakowie i Poznaniu. W tym samym roku można podjąć próbę dostania się zarówno do Szkoły Głównej Służby Pożarniczej, jak i do jednej ze szkół aspiranckich.

Kolejną szansą na przynależność do służby jest wzięcie udziału w naborze ogłaszającym w szkołach pożarniczych, komendach oraz innych jednostkach PSP. Dopiero podczas takiego naboru liczą się posiadane dodatkowe umiejętności takie jak prawo jazdy wyższej kategorii, kwalifikacje do obsługi różnych urządzeń czy praktyka w ochotniczej straży pożarnej.



## Najważniejsze zasady BHP w biurze

Przepisy BHP są nierozdzielnie związane z każdym zakładem pracy – bez względu na jego wielkość czy rodzaj wykonywanych zadań. Dlatego pracodawca zawsze ma obowiązek ich przestrzegania, nawet jeśli zatrudnia tylko jednego pracownika. Nie ma też znaczenia, czy jest to hala obróbki metali, montażownia, przetwórnia spożywcza, czy biuro. W każdym z takich miejsc muszą być spełnione określone przepisami zasady BHP. Które z nich obowiązują w biurze?

W myśl przepisów BHP w biurze pracownicy muszą też mieć do dyspozycji odpowiednią przestrzeń. Zgodnie z wytycznymi na jednego pracownika przypada:

- ✓ 2 m<sup>2</sup> powierzchni podłogi, która nie jest zajęta przez meble czy wyposażenie,
- ✓ 13 m<sup>3</sup> wolnej objętości pomieszczenia.

Jeśli pomieszczenie nie jest klimatyzowane, to jego wysokość nie może być mniejsza niż 3m, lub 2,5 m – w przypadku maksimum czterech pracowników. Na każdego z nich przypada 15 m<sup>3</sup> wolnej objętości wnętrza. Natomiast jeżeli w biurze znajduje się klimatyzacja i wentylacja, to:

- ✓ nie powinno w nim być przeciągów,
- ✓ klimatyzacja powinna być regularnie czyszczona i konserwowana,
- ✓ temperatura w pomieszczeniu powinna wynosić minimum 18 st. C.

Ponadto ścianki działowe tzw. boksów – gdy są zamontowane – nie mogą być wykonane z tłukących się materiałów.





## Sjesta – hiszpańska filozofia relaksu

Choć od czasów kryzysu gospodarczego praktyka hiszpańskiej sjesty została oficjalnie zawieszona, Hiszpanie wciąż pozostają wierni swojej tradycji. Jak wygląda obecnie ich popołudniowa przerwa? Typowa hiszpańska sjesta to nic innego jak filozofia relaksu w formie 20-30 minut drzemki. Praktykowana tradycyjnie po obiedzie, pomiędzy godziną 15.00 a 17.00. Choć godziny sjesty pozostają niezmiennie, obecnie mało kto wykorzystuje ją na sen. Najczęściej wiąże się z celebrowaniem posiłku. Pracujący Hiszpanie często wykorzystują ten czas zarówno do spotkań biznesowych, jak i towarzyskich.

Obawy związane z niekorzystnym wpływem sjestowania na rozwój gospodarczy Hiszpanii doprowadziły do oficjalnego zawieszenia tradycyjnej praktyki w 2012 roku. W celu zwiększenia produktywności pracy w 2005 roku premier Hiszpanii, José Luis Rodríguez Zapatero, wycofał sjestę z urzędów państwowych. 7 lat później, w związku z trwającym w Hiszpanii kryzysem, praktyka ta została całkowicie zawieszona, pod wpływem presji Komisji Europejskiej, Europejskiego Banku Centralnego i Międzynarodowego Funduszu Walutowego.

Mimo oficjalnych decyzji, Hiszpania wciąż żyje własnym, ustalonym od pokoleń rytmem. – Sjesta jest tak silnie wpisana w świadomość i zwyczaje mieszkańców kraju, iż mało prawdopodobne, żeby jakikolwiek typ zarządzania mógł ten stan zmienić ad hoc. Większość instytucji nadal pozostaje wierna dawnym przyzwyczajeniom. Niektóre z nich skróciły czas na odpoczynek do 1 godziny. Natomiast w przypadkach, gdzie oficjalnie wyeliminowano sjestę, można mówić o spowolnieniu rytmu pracy i biurowym odprężeniu.



## Jak wyrobić książeczkę sanepidowską?

Podejmowanie pracy w niektórych zawodach wiąże się dla pracownika ze szczególnymi wymogami. W branży gastronomicznej zalicza się do nich brak jakichkolwiek schorzeń, które mogłyby przyczynić się do skażenia wytwarzanych bądź konsumowanych produktów. Osoby chcące znaleźć zatrudnienie w tym sektorze, muszą wykonywać obowiązkowe badania do celów sanitarno-epidemiologicznych. Czym one są i jak wyrobić książeczkę sanepidowską?

Orzeczenie lekarskie, czyli popularną książeczkę sanepidowską, można wyrobić samodzielnie. Na badanie może też skierować pracodawca, który również ponosi jego koszt – w wysokości 100 złotych – oraz opłatę za wizytę u lekarza medycyny pracy. W obu przypadkach procedura postępowania jest taka sama i obejmuje następujące kroki:

- ✓ wizyta w wybranej stacji sanitarno-epidemiologicznej i pobranie pojemników na próbki,
- ✓ oddanie do badania próbek kału z trzech kolejnych dni,
- ✓ oczekiwanie około 3-7 dni na wynik badania,
- ✓ wizyta z wynikami u lekarza medycyny pracy,
- ✓ wykonanie ewentualnych dodatkowych badań, takich jak RTG, EKG, czy morfologia krwi,
- ✓ wydanie przez lekarza orzeczenia.



## Praca w czasie upałów - obowiązki pracodawcy

Przepisy nie precyzują obowiązków pracodawców wobec pracowników, gdy wysokie temperatury w miejscu pracy stają się uciążliwe. Tym czasem na przełomie czerwca i lipca dotarła do naszego kraju fala upałów. Rekordowym temperaturom w ciągu dnia towarzyszą „tropikalne noce” niepozwalające na wytchnienie. Jak twierdzą klimatolodzy jest to efekt pogłębiających się zmian klimatycznych. W przyszłości należy spodziewać się coraz silniejszych i dłuższych uderzeń gorąca.

Kiedy temperatura powietrza przekracza 28°C w biurze i 25°C na zewnątrz zgodnie z przepisami pracodawca ma obowiązek dostarczenia pracownikom, poza wodą zdatną do picia, zimnych napojów wzbogaconych o sole mineralne i witaminy. Przepisy jednak nie określają, jakie ilości napojów przysługują pracownikowi w takich warunkach. W dużej mierze wynika to z faktu, że potrzeby pracowników mają charakter indywidualny.

Pracodawca powinien tak zmienić godziny pracy by umożliwić pracownikom częstsze przerwy i unikać pracy w największym upale. Powinien również dobrać odpowiednią odzież ochronną, która potrafi obniżyć temperaturę ciała. Decyzja o zmianie organizacji pracy w tym o jej przerwaniu lub skróceniu to dobra wola pracodawcy.

Przyjęto się, że praca powinna być przerywana, gdy temperatura w biurze przekracza 30°C, w hali 28°C. Jednak cały czas jest to dobra wola pracodawcy. Jak co roku Państwowa Inspekcja Pracy zwraca się do pracodawców z apelem o przestrzeganie zaleceń zawartych w przepisach prawa pracy.