



# Harmonogram szkolenia okresowego bhp online dla pracodawców wykonujących zadania służby bhp

---

**Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.

## I. Regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy, z omówieniem źródeł prawa międzynarodowego

### Lekcja 1. Źródła prawa pracy i zewnętrzne organy nadzoru

- Podstawowe definicje
- Zadania bezpieczeństwa i higieny pracy
- System prawny ochrony pracy
- Państwowa Inspekcja Pracy
- Państwowa Inspekcja Pracy – obowiązki pracodawcy
- Państwowa Inspekcja Pracy - zadania
- Państwowa Inspekcja Pracy – uprawnienia inspektora
- Państwowa Inspekcja Sanitarna
- Urząd Dozoru Technicznego
- Państwowa Straż Pożarna

### Lekcja 2. Wewnętrzne organy nadzoru

- Służba bezpieczeństwa i higieny pracy
- Zadania służby bhp
- Uprawnienia służby bhp
- Społeczna inspekcja pracy - uprawnienia
- Społeczna inspekcja pracy - zadania
- Komisja bezpieczeństwa i higieny pracy
- Komisja bezpieczeństwa i higieny pracy - zadania

### Lekcja 3. Stosunek pracy

- Stosunek pracy – podstawowe definicje
- Umowa o pracę – podstawowe definicje
- Limit umów na czas określony
- Zakres informacji żądanych od pracownika
- Odpoczynek dobowy i tygodniowy
- Urlop wypoczynkowy
- Rozwiązanie umowy o pracę
- Czasowe powierzenie innej pracy
- Monitoring w miejscu pracy

### Lekcja 4. Obowiązki pracodawcy w zakresie BHP

- Obowiązki pracodawcy wobec pracownika
- Obowiązki pracodawcy wobec pracowników firm obcych
- Obowiązek przechowywania dokumentacji bhp
- Obowiązki pracodawcy w zakresie udzielenia pierwszej pomocy w nagłych wypadkach

---

#### **Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.

#### **Lekcja 5. Obowiązki osób kierujących pracownikami w zakresie bhp**

- Osoba kierująca pracownikami – definicja
- Odpowiedzialność osób kierujących pracownikami
- Obowiązek organizowania stanowisk pracy zgodnie z przepisami i zasadami bhp
- Obowiązek organizowania prac z uwzględnieniem zabezpieczenia pracowników przed wypadkami i chorobami związanymi z środowiskiem pracy
- Obowiązek dbania o bezpieczeństwo i higienę podczas korzystania z pomieszczeń pracy oraz wyposażenia technicznego
- Obowiązek **egzekwowania** od pracowników przestrzegania przepisów i zasad bhp

#### **Lekcja 6. Prawa i obowiązki pracownika**

- Obowiązki pracownika w zakresie bhp
- Przestrzeganie przepisów i zasad bhp - obowiązki pracownika
- Dbanie o należyty stan maszyn i urządzeń oraz o porządek i ład w miejscu pracy
- Stosowanie środków ochrony zbiorowej, indywidualnej, odzieży i obuwia roboczego - obowiązki pracownika
- Obowiązek poddawania się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zleconym przez lekarza badaniom lekarskim
- Obowiązek niezwłocznego zawiadomienia pracodawcy o wypadku lub zagrożeniu dla życia lub zdrowia ludzkiego
- Obowiązek współdziałania z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bhp
- Uprawnienia pracownika w sytuacji nieodpowiednich warunków pracy
- Rodzaje odpowiedzialności pracownika
- Odpowiedzialność porządkowa – procedura
- Odpowiedzialność materialna

#### **Lekcja 7. Ochrona pracy kobiet i młodocianych**

- Ochrona stosunku pracy kobiet w ciąży
- Uprawnienia współmałżonków
- Wykaz prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet
- Zatrudnianie młodocianych prawa i obowiązki pracodawcy i pracownika
- Zatrudnianie młodocianych - urlop

#### **Lekcja 8. Profilaktyczna ochrona zdrowia // Szkolenia bhp**

- Rodzaje profilaktycznych badań lekarskich
- Szkolenia bhp – rodzaje
- Szkolenia bhp – częstotliwość
- Osoby uprawnione do prowadzenia szkoleń bhp
- Szkolenie wstępny – kodeks pracy nakazuje
- Program instruktażu stanowiskowego
- Szkolenia okresowe bhp – kodeks pracy nakazuje
- Szkolenie okresowe bhp – obowiązek prowadzenia dokumentacji

---

#### **Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.

## **II. Metody identyfikacji, analizy i oceny zagrożeń oraz oceny ryzyka zawodowego z tymi zagrożeniami oraz metody ich likwidacji lub ograniczenia oddziaływania na pracowników**

### **Lekcja 9. Badania i pomiary środowiska pracy**

- Badania środowiska pracy - obowiązki pracodawcy
- Podstawowe definicje
- Częstotliwość wykonywania badań i pomiarów czynników szkodliwych dla zdrowia
- Wzór rejestru wyników badań i pomiarów czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy.
- Wzór karty pomiarów

### **Lekcja 10. Czynniki środowiska pracy**

- Klasyfikacja zagrożeń zawodowych
- Czynniki fizyczne – przykłady
- Czynniki chemiczne – przykłady
- Czynniki biologiczne – przykłady
- Czynniki psychofizyczne – przykłady
- Czynniki związane z organizacją pracy – przykłady
- Przykłady urazów i chorób powstałych na skutek zagrożeń zawodowych
- Metody likwidacji zagrożeń mechanicznych
- Zagrożenia chemiczne – obowiązki pracodawcy
- Metody likwidacji zagrożeń chemicznych
- Hałas - obowiązki pracodawcy
- Metody zwalczania hałasu w środowisku pracy
- Drgania mechaniczne – obowiązki pracodawcy
- Metody ograniczenia narażenia na drgania mechaniczne

### **Lekcja 11. Czynniki rakotwórcze, mutagenne i biologiczne**

- Czynniki o działaniu rakotwórczym lub mutagennym - obowiązki pracodawcy
- Czynniki o działaniu rakotwórczym lub mutagennym - Obowiązki lekarza sprawującego opiekę zdrowotną nad pracownikami
- Klasyfikacja szkodliwych czynników biologicznych
- Przykładowy wykaz prac narażających pracowników na działanie szkodliwych czynników biologicznych
- Czynniki biologiczne - ocena ryzyka zawodowego
- Czynniki biologiczne - Obowiązki pracodawcy

---

#### **Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.

#### **Lekcja 12.** Środki ochrony indywidualnej, zbiorowej, urządzenia ochronne

- Urządzenia ochronne – wymagania ogólne
- Urządzenia ochronne przy maszynach szczególnie niebezpiecznych
- Środki ochrony zbiorowej
- Środki ochrony indywidualnej – obowiązki pracodawcy
- Wymagania dla środków ochrony indywidualnej
- Własna odzież i obuwie robocze
- Tabela norm przydziału odzieży i obuwia oraz środków ochrony indywidualnej

#### **Lekcja 13.** Wymagania dla maszyn i innych urządzeń technicznych

- Instalacja i montaż maszyn
- Maszyny i inne urządzenia techniczne - Informacje ogólne bhp
- Maszyny o napędzie spalinowym – wymagania bhp
- Maszyny przeznaczone do podnoszenia pracowników – wymagania bhp
- Maszyny i inne urządzenia techniczne - przenoszenie ładunków – wymagania bhp
- Elementy sterownicze – wymagania bhp
- Układ sterowania – wymagania bhp
- Sygnały dźwiękowe i optyczne
- Urządzenia ochronne
- Kontrola maszyn przed dopuszczeniem do eksploatacji
- Szkolenia przed dopuszczeniem pracowników do obsługi maszyn
- Wady lub uszkodzenia maszyn – obowiązki pracownika i pracodawcy
- Obsługa i nadzór maszyn w ruchu
- Obsługa, naprawa, remont lub konserwacja maszyn powodująca zagrożenia dla bezpieczeństwa pracowników

#### **Lekcja 14.** Ryzyko zawodowe

- Ryzyko zawodowe – informacje ogólne
- Ryzyko zawodowe – obowiązki pracodawcy
- Ryzyko zawodowe – cel
- Ryzyko zawodowe – zebranie informacji
- Ryzyko zawodowe – przykładowe źródła informacji
- Co powinna zawierać ocena ryzyka zawodowego
- Przykładowy opis stanowiska do karty analizy ryzyka zawodowego
- Przykładowa karta analizy ryzyka zawodowego
- Metoda oceny ryzyka wg polskiej normy PN-N-18002

---

#### **Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.

### III. Analiza przyczyn wybranych wypadków przy pracy i związana z nimi profilaktyka

#### Lekcja 15. Wypadki przy pracy – wiadomości ogólne

- Wypadek przy pracy – definicja i kwalifikacja
- Wypadek zrównany z wypadkiem przy pracy
- Obowiązki pracodawcy w razie wypadku przy pracy
- 4 rodzaje wypadków przy pracy: lekki, ciężki, śmiertelny, zbiorowy
- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia
- Wypadek przy pracy – obowiązki pracodawcy i pracowników
- Wstępna kwalifikacja prawna wypadku
- Wypadek przy pracy – kiedy należy poinformować Państwową Inspekcję Pracy oraz Prokuraturę Rejonową
- Wypadek pracownika firmy obcej
- Lista kontrolna przyczyn **technicznych** wypadku przy pracy zawarta w „Statystycznej Karcie Wypadku Z-KW
- Lista kontrolna przyczyn **organizacyjnych** wypadku przy pracy zawarta w „Statystycznej Karcie Wypadku Z-KW"
- Lista kontrolna przyczyn **ludzkich** wypadku przy pracy zawarta w „Statystycznej Karcie Wypadku Z-KW"

#### Lekcja 16. Ustalenie okoliczności i Przyczyn wypadków przy pracy

- Procedura postępowania powypadkowego
- Tworzenie zespołu powypadkowego
- Tworzenie zespołu powypadkowego – Wyjątki
- Obowiązki zespołu powypadkowego
- Załączniki do protokołu powypadkowego
- Forma przechowywania protokołu powypadkowego
- Doręczenie protokołu powypadkowego właściwemu inspektorowi pracy
- Wzór rejestru wypadków przy pracy
- Statystyczna karta wypadku – GUS - OBOWIĄZEK PRACODAWCY
- Prawo do świadczeń
- Wyłączenie prawa do świadczeń z tytułu wypadku przy pracy
- Wypadki w drodze do i z pracy – obowiązki pracownika
- Wypadki w drodze do i z pracy – podstawowe obowiązki pracodawcy

---

#### Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.

#### **Lekcja 17. Ustalanie okoliczności i przyczyn chorób zawodowych**

- Choroba zawodowa – definicja
- Choroba zawodowa – obowiązki pracodawcy
- Zgłoszenie choroby zawodowej
- Proces orzekania o chorobie zawodowej
- Wzór zgłoszenia podejrzenia choroby zawodowej
- Wykaz chorób zawodowych
- Wzór rejestru zachorowań na choroby zawodowe i podejrzeń o takie choroby

#### **Ćwiczenia sprawdzające**

### **IV. Nowoczesne rozwiązania techniczno-organizacyjne wpływające na poprawę bezpieczeństwa i higieny pracy**

#### **Lekcja 18. Plan BIOZ**

- Plan bioz – podstawowe informacje

#### **Lekcja 19. Obiekty budowlane i teren zakładu pracy**

- Drogi komunikacyjne i transportowe
- Pochylnie
- Oznakowanie miejsc niebezpiecznych
- Wymagania dla dróg, przejść i dojazdów pożarowych
- Drogi ewakuacyjne – wymagania
- Oświetlenie elektryczne
- Zapewnienie wody pitnej i do celów higieniczno – sanitarnych – obowiązek pracodawcy

#### **Lekcja 20. Pomieszczenia pracy**

- Pomieszczenia pracy – podstawowe wymagania
- Podział pomieszczeń przeznaczonych na pobyt ludzi
- Lokalizacja pomieszczeń stałej pracy
- Powierzchnia i wysokość pomieszczeń pracy
- Wysokość pomieszczeń czasowej pracy
- Dojścia do pomieszczeń i stanowisk pracy położonych na różnych poziomach
- Otwory drzwiowe – wymagania
- Zamknięcia pomieszczeń pracy
- Zapewnienie oświetlenia dziennego
- Okna świetliki i naświetla
- Temperatura w pomieszczeniach pracy
- Klimatyzacja i wentylacja pomieszczeń

---

#### **Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.

#### **Lekcja 21. Organizacja procesów i stanowisk pracy**

- Systematyczne kontrole stanu bezpieczeństwa i higieny pracy
- Instrukcje bezpieczeństwa i higieny pracy
- Obowiązek meldowania się pracownika w oznaczonych porach
- System pierwszej pomocy w razie wypadku
- Urządzenie stanowisk pracy
- Organizacja stanowisk pracy
- Dojścia do stanowisk pracy

#### **Lekcja 22. Transport i magazynowanie**

- Przemieszczanie ładunków przy użyciu środków transportowych
- Pomosty i rampy
- Zasady ruchu na drogach wewnątrzzakładowych
- Składowanie materiałów
- Regały
- Składowanie materiałów w stosach
- Składowanie materiałów pyłących luzem
- Składowanie materiałów skłonnych do samozapalenia
- Składowanie materiału w pobliżu elektroenergetycznych linii napowietrznych

#### **Lekcja 23. Prace szczególnie niebezpieczne**

- Prace szczególnie niebezpieczne – podstawowe obowiązki pracodawcy
- Roboty budowlane prowadzone bez wstrzymania ruchu zakładu pracy lub jego części - Obowiązek ustalenia szczegółowych warunków bhp
- Praca w zbiornikach
- Prace przy użyciu materiałów niebezpiecznych
- Praca na wysokości
- Prace na rusztowaniach
- Przy pracach na słupach, masztach, konstrukcjach budowlanych bez stropu

#### **Lekcja 24. Pomieszczenia i urządzenia higieniczno - sanitarne**

- Pomieszczenia i urządzenia higieniczno – sanitarne – obowiązki pracodawcy
- Obowiązki zapewnienia pracownikom środków higieny osobistej
- Zapewnienie pomieszczeń klimatyzowanych
- Wymagania dla szatni pracowniczych
- Rodzaje szatni
- Natrysk
- Ustępy
- Jadalnie: kiedy należy otworzyć, rodzaje jadalni, podstawowe wymagania
- Pomieszczenia do ogrzania się pracowników
- Palarnia – wymagania ogólne

---

#### **Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.



## **V. Problemy ergonomii w kształtowaniu warunków pracy**

### **Lekcja 25. Ergonomia w środowisku pracy**

- Ergonomia – definicja
- Pomieszczenie do pracy z komputerem – wymagania
- Oświetlenie pomieszczeń pracy - oświetlenie elektryczne
- Maksymalna i minimalna temperatura w pomieszczeniu pracy
- Wilgotność powietrza
- Nieergonomiczne stanowisko pracy
- Nieergonomiczna praca
- Rodzaje krzeseł dla zdrowych pleców

### **Lekcja 26. Ręczne prace transportowe**

- Ręczne prace transportowe – przykłady
- Ręczne prace transportowe – obowiązki pracodawcy
- Normy dźwigania i przenoszenia ładunków
- Organizacja ręcznych prac transportowych
- Ręcznego przemieszczania przedmiotów należy unikać, gdy...

## **VI. Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku**

### **Lekcja 27. Ochrona przeciwpożarowa**

- Instrukcja bezpieczeństwa pożarowego
- Stworzenie odpowiednich warunków ewakuacji
- Pożar – obowiązki pracodawcy i pracowników
- Miejsce zbiórki
- Złożenie meldunku osobie kierującej akcją ratowniczą – obowiązek osób kierujących pracownikami
- Wyposażenie obiektu w sprzęt gaśniczy
- Rozmieszczenie podręcznego sprzętu gaśniczego
- Przeglądy i konserwacje gaśnic
- Grupy pożarów
- Rodzaje gaśnic
- Zastosowanie gaśnic
- Częstotliwość okresowych kontroli
- Obowiązki właścicieli obiektów
- Oznakowanie pomieszczeń zgodnie z Polskimi Normami

---

#### **Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.

**Lekcja 28.** Pierwsza pomoc przedmedyczna

- Konsekwencje za nieudzielenie pierwszej pomocy
- Pierwsza pomoc – definicja
- Schemat postępowania podczas udzielania pierwszej pomocy
- Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach
- Pierwsza pomoc w urazach
- Pierwsza pomoc w urazach termicznych i zachorowaniach
- Pozycja boczna ustalona
- Resuscytacja
- Wezwanie pomocy –meldunek
- Numery alarmowe w Polsce

**Lekcja 29.** Wyposażenie apteczek

## **VI. Nowoczesne metody szkolenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy**

**Lekcja 30.** Nowoczesne metody szkolenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy

**Lekcja 31.** Promowanie bezpieczeństwa i higieny pracy

**Lekcja 32.** Szkolenie bhp – wymagania, jakie musi spełnić organizator

---

**Podstawa prawna:**

Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860, z późn. zm.).

**Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia BHP** oraz program szkolenia zgodny z w/w rozporządzeniem oraz respektowany przez Państwową Inspekcję Pracy.