

## **Elementy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii**

### **Szkolenie podstawowe – e-learning**

#### **I. Skrócony opis:**

Prowadzone w formie e-learningu szkolenia dla studentów z Elementów bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii są działaniami profilaktycznymi władz Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu w zakresie bezpiecznych zachowań studentów i doktorantów w miejscu nauki i przebywania oraz uświadomienia konieczności profilaktyki zdrowotnej.

#### **II. Pełny opis:**

Szkolenie podstawowe zawiera następujące treści:

- 1) potencjalne zagrożenia w miejscu nauki i przebywania,
- 2) czynniki szkodliwe dla zdrowia, uciążliwe i niebezpieczne – profilaktyka,
- 3) wybrane zagadnienia ergonomii,
- 4) ochrona przeciwpożarowa,
- 5) zasady pierwszej pomocy.

Ogólnym celem szkolenia jest ograniczenie narażenia w środowisku przebywania, ograniczenie ryzyka i prawdopodobieństwa lub częstości występowania niekorzystnych dla zdrowia zmian chorobowych.

#### **III. Literatura:**

B. Koradecka, Bezpieczeństwo i higiena pracy, CIOP-PIB Warszawa,  
R. Mikulski, Bezpieczeństwo i ochrona człowieka w środowisku pracy, CIOP-PIB Warszawa,  
M. Buchfelder i A Buchfelder, Podręcznik Pierwszej Pomocy, PZWL Warszawa,

#### **IV. Efekty uczenia:**

- 1 Definiuje i rozpoznaje zagrożenia wspólne, potencjalnie występujące w Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu.
2. Zna podstawowe zasady ergonomii oraz potrzebne przepisy z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy.
3. Zna swoje prawa i obowiązki w zakresie bezpieczeństwa.
4. Posiada umiejętności dotyczące postępowania w razie wystąpienia wypadku i ogłoszenia ewakuacji.

#### **V. Metody i kryteria oceniania:**

Końcowe zaliczenie: test e-learningowo na platformie Moodle (Szkolenie podstawowe).

Lp.	Tematyka zajęć e-learningowych (szkolenie podstawowe) Elementy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii	Liczba godzin
I	<b>Zagrożenia człowieka we współczesnym świecie</b> – Najczęściej spotykane zagrożenia w środowisku pracy i kształcenia (zagrożenia cywilizacyjne i inne środowiskowe) – Czynniki szkodliwe dla zdrowia, uciążliwe i niebezpieczne – Identyfikacja czynników ryzyka zawodowego, szacowanie ryzyka – Pojęcie wypadku przy pracy, choroby zawodowej – prawa i obowiązki pracownika/uczestnika kształcenia	0,5
II	<b>Wybrane zagrożenia w miejscu pracy i przebywania</b> <b>1. Czynniki fizyczne m.in.:</b> – Pola elektromagnetyczne – Hałas – Urządzenia zasilane energią elektryczną <b>2. Czynniki chemiczne</b> – Narażenia chemiczne i zatrucia – Drogi wchłaniania trucizn – Wybrane szkodliwości chemiczne (żywność, leki, syndrom SBS, substancje ototoksyczne, trucizny domowe) <b>3. Czynniki biologiczne</b> – Definicja. Klasyfikacja. Podział – Występowanie i rozprzestrzenianie – Działanie na organizm ludzki - profilaktyka – Zagrożenia podczas pracy/nauki w terenie <b>4. Czynniki psychospołeczne</b> – Polityka antymobbingowa UMK oraz w zakresie równego traktowania i przeciwdziałania dyskryminacji – Stresopradnik studenta UMK, czyli jak polubić stres – Mobbing, bullying, stalking, cyberprzemoc	1,5 – 3
III	<b>Ergonomia</b> – Wprowadzenie do ergonomii – podstawowe pojęcia, cele, zadania – Ergonomiczna organizacja stanowisk komputerowych oraz skomputeryzowanych maszyn i urządzeń – Profilaktyka problemów zdrowotnych powodowanych sposobem wykonywania pracy (praca na wysokości, ręczne prace transportowe, wymuszona pozycja ciała, monotypia, monotonia pracy itp.)	1 – 2
IV	<b>Zagrożenia pożarowe i wybuchowe</b> – Zjawisko pożaru, przyczyny powstawania – Zasady postępowania podczas pożarów – Gaszenie pożarów, próbne alarmy w obiektach Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu – Ochrona przeciwpożarowa – Zasady udziału i prowadzenia ewakuacji w sytuacjach zagrożeń	1,0
V	<b>Pierwsza pomoc</b> – Prawne aspekty wykonywania czynności ratowniczych – Organizacja działań w miejscu zdarzenia – Postępowanie w stanach zagrożenia życia – Resuscytacja – Krwotok, zranienie – Złamania kości, urazy kręgosłupa, czaszki – Urazy i obrażenia wewnętrzne (głowy, klatki piersiowej, jamy brzusznej i in.) – Oparzenia – Porażenie prądem – ukąszenia, użądlenia owadów – Zatrucia – Nagłe stany pogorszenia stanu zdrowia – Wypadki drogowe	1 – 1,5
	<b>Razem</b>	<b>5 – 8</b>