



Uniwersytet  
Humanistyczno-Przyrodniczy  
im. Jana Długosza w Częstochowie

## **Instrukcja uwzględniająca zasady i przepisy BHP w Pracowni Fizjologii Wysiłku Fizycznego przy Uniwersytecie im. Jana Długosza w Częstochowie**

1. Przed rozpoczęciem pracy sprawdzić stanowisko pod kątem bezpieczeństwa pracy
2. Bezwzględnie stosować środki ochrony indywidualnej (fartuchy, rękawiczki lub inne w zależności od wykonywanej pracy)
3. Pracę wykonywać w sposób nie stwarzający żadnego zagrożenia dla siebie, współpracowników i osób badanych
4. Specjalistyczną aparaturę techniczną mogą obsługiwać tylko osoby certyfikowane i przeszkolone pod kątem jej używania
5. Po zakończeniu pracy stanowisko należy po sobie posprzątać, pozamykać okna, wyłączyć wszystkie źródła światła, a ewentualne usterki zgłosić bezpośrednio przełożonemu bądź pracownikowi pionu technicznego
6. Zabronione jest :
  - spożywanie posiłków oraz palenie tytoniu na stanowisku pracy
  - wykonywanie prac nie wchodzących w zakres wykonywanego ćwiczenia
  - wykorzystywanie urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem, bezzasadne nimi manipulowanie, wykorzystywanie wyposażenia i/lub wykonywania czynności niezgodnie z instrukcją ćwiczenia lub zaleceniami prowadzącego
7. Pracowników obowiązuje znajomość przepisów bhp oraz ppoż
8. W przypadku wystąpienia sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia natychmiast podjąć kroki eliminujące niebezpieczeństwo
9. Gdy niemożliwe jest usunięcie zagrożenia, natychmiast poinformować o tym przełożonych i zaalarmować odpowiednie służby (straż pożarną, pogotowie)
10. Każdy zaistniały wypadek natychmiast zgłaszać swojemu bezpośredniemu przełożonemu, a jeśli są osoby poszkodowane należy udzielić im pierwszej pomocy
11. Po wypadku i zabezpieczeniu miejsca pracy sporządzić odpowiednią notatkę z zajścia, a następnie przedstawić ją Dyrekcji
12. Prowadzenie zajęć może odbywać się przez osoby przeszkolone w zakresie udzielania pierwszej pomocy.