

Kinga Kulik 248566

Daria Oczeretko-Szlot 246859

Adam Kierlik 248563

Jakub Tokarski 240109

V semestr IBP niestacjonarne

Rok akademicki: 2024/2025

# SZKOLENIE BHP

Szkolenie okresowe dla pracownika magazynu sklepu internetowego



Politechnika Łódzka  
Wydział Inżynierii Procesowej  
i Ochrony Środowiska



WIPOS

## **Szkolenie okresowe dla pracownika magazynu sklepu internetowego**

### **Opis stanowiska pracy i wymiar pracy:**

Praca 2-zmianowa, 8-godzinna; magazyn sklepu internetowego z odzieżą i dodatkami do domu

### **Zakres obowiązków:**

Pracownik jest odpowiedzialny za zbieranie towaru i kompletowanie zamówień oraz utrzymywanie porządku w miejscu pracy. Wykonując swoje zadania posługuje się skanerem w celu wprowadzenia towarów do bazy zamówienia. Produkty następnie odkłada do pudełek znajdujących się na wózku paletowym. Następnie transportuje do miejsca gdzie zamówienia są wysyłane i odkłada w odpowiednie miejsce przechowywania zamówień. Produkty nie przekraczają wagi 5kg i znajdują się na regałach, które mają wysokość 2m.

### **Specyfika pracy:**

- Praca na wysokości;
- Praca zespołowa;
- Praca pod presją czasu;
- Monotonia pracy;
- Pozycje wymuszone

### **Środowisko pracy:**

- Praca w zamkniętej przestrzeni;
- Praca przy sztucznym oświetleniu;
- Praca w różnym tempie;
- Praca zmianowa;
- Pomieszczenie socjalne

### **Narzędzia:**

- Skaner;
- Paleciak;
- Dyspenser do taśmy;

### **Stanowisko robotnicze:**

- Szkolenie: do roku;
- Częstotliwość: raz na 3 lata;
- Forma: instruktaż - wywiad, pogadanka – film,
- Organizator: pracodawca
- Sprawdzenie efektów: egzamin przed komisją

### **ŚOI:**

- Rękawice robocze;
- Buty ochronne;
- Kask;

- Kamizelka odblaskowa;
- Ochrona narządu słuchu

### Środki ochrony zbiorowej:

- Oznakowanie dróg;
- Instrukcje obsługi;
- Instrukcje BHP

### Umiejętności:

- Zdolności organizacji
- Praca pod presją czasu
- Samodzielność
- Zadaniowość

### Wymagania:

- Ukończone szkolenie wstępne
- Pomyślnie zaliczone psychotesty
- Wykształcenie podstawowe

### Czynniki niebezpieczne:

- Spadające przedmioty;
- Wypadki komunikacyjne;
- Skaleczenia;
- Porażenie prądem;
- Upadek z wysokości;

### Czynniki szkodliwe:

- Wymuszona pozycja ciała;
- Kurz i pył;
- Pleśń i grzyb;
- Gryzonie;
- Alergie;
- Stres

### Czynniki uciążliwe:

- Nieodpowiednie oświetlenie;
- Niesprzyjający mikroklimat;
- Monotonia;
- Zmianowość pracy;

### Akty prawne:

- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z 27 lipca 2004r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy;
- Kodeks pracy;

- Kodeks ruchu drogowego;
- Ustawa o ochronie danych osobowych;
- Rozporządzenie dotyczące szczególnych warunków pracy;
- Rozporządzenie w sprawie ręcznych prac transportowych

Szkolenie będzie przeprowadzane w formie instruktażu, przeprowadzane przez pracodawcę.

### Ramowy program szkolenia:

Lp.	Temat szkolenia	Liczba godzin*)
1	2	3
1	Regulacje prawne z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem przepisów związanych z wykonywaną pracą	2
2	Zagrożenia czynnikami występującymi w procesach pracy oraz zasady i metody likwidacji lub ograniczenia oddziaływanie tych czynników na pracowników - z uwzględnieniem zmian w technologii, organizacji pracy i stanowisk pracy, stosowania środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, wprowadzenia nowych urządzeń, sprzętu i narzędzi pracy	3
3	Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku	3
4	Okoliczności i przyczyny charakterystycznych dla wykonywanej pracy wypadków przy pracy oraz związana z nimi profilaktyka	2
Razem:		10

\*) W godzinach lekcyjnych trwających 45 minut.

### Szczegółowy program szkolenia:

1. Omówienie z pracownikami regulacji prawnych związanych z jego zawodem (2 godziny):
  - a) wytyczne dotyczące szkoleń na danym stanowisku według Rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 roku w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy.
  - b) prawa i obowiązki pracodawcy i pracownika w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy na podstawie Kodeksu Pracy
  - c) przedstawienie zasad poruszania się po magazynie oraz terenie zewnętrzny na podstawie Kodeksu ruchu drogowego
  - d) regulacje w kwestii świadczeń powypadkowych w miejscu pracy zgodnie z Ustawą z dnia 13 października 1998 roku o systemie ubezpieczeń społecznych
  - e) przedstawienie zasad dotyczących RODO oraz przekazywania danych osobowych klientów według Ustawy o Ochronie Danych Osobowych z dnia 10 maja 2018 roku.
  - f) uwarunkowania otoczenia w miejscu pracy według Kodeksu Pracy i Rozporządzenia Ministra Pracy Socjalnej i Gospodarki z dnia 26 września 1997 roku w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy

- g) informacje z zakresu maksymalnego ładunku do przenoszenia oraz wydatku energetycznego według Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych.

**2. Omówienie zagrożeń na stanowisku pracy magazyniera (3 godziny) :**

- Obowiązki pracodawcy w zakresie przeprowadzania badań środowiska pracy oraz pomiarów czynników szkodliwych dla zdrowia,
- Klasyfikacja czynników szkodliwych,
- Rodzaje czynników w środowisku pracy (szkodliwe, uciążliwe, niebezpieczne),
- Definicja hałasu (wpływ hałasu na organizm ludzki, wartości hałasu w dB),
- Pyły,
- Zagrożenia w miejscu pracy magazyniera,
- Czynniki niebezpieczne w pracy magazyniera,
- Czynniki szkodliwe w pracy magazyniera,
- Czynniki uciążliwe w pracy kierowcy,
- Definicja ryzyka zawodowego (rola pracowników przy jego opracowywaniu )

**3. Zasady postępowania w razie wypadku lub zagrożenia (3 godziny):**

- 1) Definicja wypadku przy pracy i jego charakterystyka.
- 2) Podział wypadków ze względu na skutek,
- 3) Rodzaje wypadków przy pracy (wypadek przy pracy, wypadek w drodze i z pracy oraz traktowany na równi z wypadkiem przy pracy),
- 4) Przyczyny wypadków (ludzkie, organizacyjne i techniczne)
- 5) Choroby zawodowe (kiedy lekarz uznaje chorobę zawodową oraz kiedy pracownik może nie otrzymać świadczeń),
- 6) Przedstawienie chorób zawodowych wynikających z wykonywanej pracy
- 7) Badania profilaktyczne w celu uniknięcia chorób zawodowych
- 8) Ubezpieczenie wypadkowe, świadczenia wypadkowe, obostrzenia kiedy nie przysługuje jednorazowe odszkodowanie oraz sytuacje kiedy ZUS odmawia wypłaty świadczeń.
- 9) Odszkodowanie od pracodawcy,
- 10) Przedstawienie zasad postępowania w przypadku udzielania pierwszej pomocy:
  - Teoria podstawowych zabiegów resuscytacyjnych
  - Prawne i moralne aspekty udzielania pierwszej pomocy
  - Sekwencje udzielania pierwszej pomocy – łańcuch przeżycia
  - Ułożenie w pozycji bezpiecznej
- 11) Zapoznanie z zasadami ewakuacji ze stanowiska pracy.
  - Przedstawienie zachowania w przypadku alarmu
  - Omówienie dróg ewakuacyjnych na terenie magazynu

#### **4. Wypadki przy pracy oraz związana z nimi profilaktyka (2 godziny).**

- Przykładowe wypadki przy pracy, które się wydarzyły na podobnych stanowiskach
- rodzaje wypadków (zatrucia, upadki, przygniecenia, urazy mechaniczne, pożary),
- Wypadki związane z obsługą maszyn i urządzeń (wózki widłowe, zdarzenia, przewrócenia towarów, wypadki mechaniczne)
- Wypadki związane z transportem i przemieszczaniem towarów (upadek towarów z wysokości, niewłaściwe składowanie towarów, złe użycie sprzętu transportowego, przewrócenie lub zgniecenie pracownika przez towar)
- Przyczyny wypadków w pracy magazynowej (błędy ludzkie, brak lub niewłaściwe szkolenie BHP, nieodpowiednia organizacja pracy, zły stan techniczny urządzeń i maszyn, nieprawidłowe składowanie towarów:)
- Przypadki wypadków i ich analiza (Przewrócenie wózka widłowego w wyniku nadmiernego ładunku, upadek towaru z wysokości: nieprawidłowe składowanie na regałach.)
- Profilaktyka wypadków przy pracy magazyniera (Szkolenia BHP i procedury, środki ochrony osobistej, ergonomia w pracy magazyniera, bezpieczna obsługa maszyn i urządzeń, bezpieczne składowanie towarów)
- Dobre praktyki w pracy magazynowej (zasady utrzymania porządku w magazynie, planowanie i organizacja pracy, praca zespołowa i komunikacja)

## Dziennik Zajęć

Lp.	Data	Ilość godzin	Przedmiot	Temat wykładu	Podpis wykładowcy
1	10.12.2024r.	2	Szkolenie BHP	Regulacje prawne z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem przepisów związanych z wykonywaną pracą	
2	10.12.2024r.	3	Szkolenie BHP	Zagrożenia czynnikami występującymi w procesach pracy oraz zasady i metody likwidacji lub ograniczenia oddziaływania tych czynników na pracowników - z uwzględnieniem zmian w technologii, organizacji pracy i stanowisk pracy, stosowania środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, wprowadzenia nowych urządzeń, sprzętu i narzędzi pracy	
3	11.12.2024r.	3	Szkolenie BHP	Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku	
4	11.12.2024r.	2	Szkolenie BHP	Okoliczności i przyczyny charakterystycznych dla wykonywanej pracy wypadków przy pracy oraz związana z nimi profilaktyka	

.....  
(pieczęć organizatora szkolenia lub pracodawcy)

**Szkolenia BHP s.c**

(nazwa organizatora szkolenia)

**Dziennik lekcyjny kursu (seminarium) w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy**

dla Jana Kowalskiego

w okresie od dnia 10.12.2024 r. do dnia 11.12.2024 r. w Łodzi

Kierownik szkolenia:

Nazwisko i imię: Kinga Kulik

Miejsce pracy i funkcja: Specjalista ds. BHP w  
**Szkolenia BHP s.c**

Wykładowcy:

Lp.	Nazwisko i imię	Miejsce pracy	Pełniona funkcja	Przedmiot wykładany	Liczba godzin	
					Plan	Wykonanie
1	Kinga Kulik	<b>Szkolenia BHP s.c</b>	Specjalista ds. BHP	Regulacje prawne z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem przepisów związanych z wykonywaną pracą	2	2
2	Daria Oczeretko-Szlot	<b>Szkolenia BHP s.c</b>	Specjalista ds. BHP	Zagrożenia czynnikami występującymi w procesach pracy oraz zasady i metody likwidacji lub ograniczenia oddziaływanego tych czynników na pracowników - z uwzględnieniem zmian w technologii, organizacji pracy i stanowisk pracy, stosowania środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, wprowadzenia nowych urządzeń, sprzętu i narzędzi pracy	3	3

3	Adam Kierlik	<b>Szkolenia BHP s.c</b>	Specjalista ds. BHP	Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku	3	3
4	Jakub Tokarski	<b>Szkolenia BHP s.c</b>	Specjalista ds. BHP	Okoliczności i przyczyny charakterystycznych dla wykonywanej pracy wypadków przy pracy oraz związana z nimi profilaktyka	2	2
				Razem:	10/10	

## Wykaz uczestników

### **Protokół z przebiegu egzaminu**

Po ukończeniu szkolenia okresowego w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy przeprowadzonego w dniach 10.12-11.12 2024r.

Nr kursu: 01/2024

Lp.	Imię i nazwisko	Ocena	Uwagi
1	Jan Kowalski	5	brak

Egzamin przeprowadziła komisja w składzie:

1. Kinga Kulik .....  
(imię i nazwisko) .....(podpis)
2. Daria Oczeretko-Szlot .....  
(imię i nazwisko) .....(podpis)
3. Adam Kierlik .....  
(imię i nazwisko) .....(podpis)
4. Jakub Tokarski .....  
(imię i nazwisko) .....(podpis)

.....

Łódź dnia 11.12.2024r.

(pieczęć organizatora szkolenia lub pracodawcy)

## **Rejestr wydanych zaświadczeń o ukończeniu szkolenia okresowego**

Nr kursu: 01/2024

Numer zaświadczenia	Imię i nazwisko	Podpis	Uwagi
<b>01/1012/2024</b>	Jan Kowalski		---

Kierownik kursu:

1. Kinga Kulik .....  
(imię i nazwisko) .....  
(podpis)

.....

Łódź dnia 11.12.2024

(pieczęć organizatora szkolenia lub pracodawcy)

**Szkolenia BHP s.c**

(nazwa organizatora szkolenia)

## **ZAŚWIADCZENIE**

o ukończeniu szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy

Pan(i) **Jan Kowalski** urodzony/a dnia **01.01.2001 r.**

(imię i nazwisko)

Ukończył Szkolenie **okresowe dla pracownika magazynu**

(pełna nazwa szkolenia)

zorganizowane w formie<sup>1</sup> **kursu** przez **Szkolenia BHP s.c.**

(nazwa organizatora szkolenia)

w okresie **od dnia 10.12.2024 r. do dnia 11.12.2024 r.**

**Celem szkolenia okresowego jest aktualizacja i ugruntowanie wiedzy oraz podniesienie świadomości pracowników w zakresie: bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przed zagrożeniami, prawidłowego wykonywania obowiązków zgodnie z przepisami BHP, zapobieganie wypadkom, chorobom zawodowym, poprawa warunków pracy.**

Zaświadczenie wydano na podstawie § 16 ust. 3 rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie

szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. poz. 1860, z późn. zm.).

**Łódź dnia 11.12.2024 r.**

(miejscowość i data wystawienia zaświadczenia)

**Nr zaświadczenia wg rejestru 01/1012/2024**

.....  
(podpis osoby upoważnionej przez organizatora szkolenia)

- 1) Wpisać nazwę formy szkolenia zgodnie z § 13 ust. 1 oraz § 15 ust. 1 i 2 rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy.

---

<sup>1</sup> Wpisać nazwę formy szkolenia zgodnie z § 13 ust. 1 oraz § 15 ust. 1 i 2 rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy.

### Tematyka szkolenia

Lp.	Temat szkolenia	Liczba godzin zajęć teoretycznych (wykładów)
1	Regulacje prawne z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem przepisów związanych z wykonywaną pracą	3
2	Zagrożenia czynnikami występującymi w procesach pracy oraz zasady i metody likwidacji lub ograniczenia oddziaływania tych czynników na pracowników - z uwzględnieniem zmian w technologii, organizacji pracy i stanowisk pracy, stosowania środków ochrony zbiorowej i indywidualnej, wprowadzenia nowych urządzeń, sprzętu i narzędzi pracy	2
3	Zasady postępowania w razie wypadku w czasie pracy i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku	3
4	Okoliczności i przyczyny charakterystycznych dla wykonywanej pracy wypadków przy pracy oraz związana z nimi profilaktyka	2
	Razem:	10