

## SPIS TREŚCI

Uchwała Zarządu .....	4
Wykaz zmian (uzupełnień).....	5
Wykaz stanowisk w „PKP Intercity” S.A na których zatrudnieni pracownicy otrzymują instrukcję do użytku .....	6
<b>Rozdział I POSTANOWIENIA OGÓLNE</b>	
§1. Cel instrukcji.....	7
§2. Zakres instrukcji.....	7
§3. Przeznaczenie instrukcji.....	7
§4. Określenia .....	7
<b>Rozdział II OGÓLNE ZASADY BEZPIECZNEJ PRACY</b>	
§5. Przepisy porządkowe .....	8
<b>Rozdział III ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA PRACY PRZEZ DRUŻYNĘ TRAKCYJĄ PODCZAS ZMIANY ROBOCZEJ</b>	
§6. Przygotowanie pojazdu trakcyjnego do pracy .....	10
§7. Bezpieczeństwo prac podczas przygotowania pociągu do odjazdu .....	12
§8. Postępowanie i środki bezpieczeństwa podczas prowadzenia pociągu jazdy luzem oraz w czasie wykonywania pracy manewrowej .....	12
§9. Postępowanie i środki bezpieczeństwa podczas wykonywania przez drużynę trakcyjną próby hamulców .....	13
§10. Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa przy łączeniu i rozłączaniu sprzęgów .....	13
§11. Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa podczas zakończenia pracy na pojeździe trakcyjnym.....	14
<b>Rozdział IV USUWANIE USZKODZEŃ TABORU</b>	
§12. Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa w przypadku uszkodzenia urządzeń na dachu elektrycznego pojazdu trakcyjnego .....	14
§13. Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa podczas usuwania uszkodzeń w urządzeniach elektrycznych.....	15
§14. Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa podczas prac naprawczych pod taborem niewyłączonym z ruchu .....	16
<b>Rozdział V POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU POŻARU</b>	
§15. Postanowienia ogólne.....	16
§16. Postępowanie podczas pożaru .....	17
§17. Postępowanie w czasie pożaru w pociągu lub na pojeździe trakcyjnym .....	17
<b>Rozdział VI PIERWSZA POMOC W PRZYPADKACH PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM</b>	
§18. Zasady ogólne .....	18
§19. Uwolnienie porażonego spod działania prądu elektrycznego o napięciu do 1 kV .....	19
§20. Uwolnienie porażonego spod działania prądu elektrycznego o napięciu powyżej 1 kV ..	20

§21. Ocena stanu poszkodowanego i pierwsza pomoc w przypadku porażenia prądem elektrycznym .....	20
--	----

## **Rozdział VII PIERWSZA POMOC W INNYCH WYPADKACH**

§22. Krwawienie żyłne i tętnicze .....	26
§23. Oparzenia łukiem elektrycznym lub ogniem .....	26
§24. Oparzenia kwasem i ługiem zasadowym .....	27
§25. Mnogie uszkodzenia ciała .....	27
§26. Odmrożenia .....	27
§27. Omdlenie .....	28
§28. Złamania .....	29
§29. Zwichnięcia .....	31
§30. Stłuczenia .....	31
§31. Postanowienia końcowe .....	31

## **UCHWAŁA**





**Wykaz stanowisk w „PKP Intercity” S.A na których zatrudnieni pracownicy otrzymują instrukcję do użytku osobistego.**

W Zakładach Spółki:

1. Dyrektor i jego zastępcy.
2. Naczelnik działu właściwego ds. eksploatacji pojazdów trakcyjnych.
3. Naczelnik działu właściwego ds. napraw pojazdów trakcyjnych.
4. Naczelnicy sekcji właściwych dla eksploatacji pojazdów i drużyn trakcyjnych.
5. Kontroler ds. trakcyjnych.
6. Maszyniści instruktorzy.
7. Pracownik służby BHP.
8. Maszyniści elektrycznych i spalinowych pojazdów trakcyjnych.
9. Pomocnicy maszynisty elektrycznych i spalinowych pojazdów trakcyjnych.
10. Pracownicy odpowiedzialni za szkolenia i prowadzenie postępowań wyjaśniających.
11. Dyspozytorzy.

W Centrali Spółki „PKP Intercity” S.A.:

1. Dyrektor Biura Przewozów.
2. Dyrektor Biura Spraw Pracowniczych.
3. Dyrektor Biura Kontroli.
4. Z-ca Dyrektora Biura Przewozów.
5. Naczelnik Wydziału właściwego ds. eksploatacji pojazdów trakcyjnych i gospodarki drużynami trakcyjnymi.
6. Naczelnik Wydziału Organizacyjnego w Biurze Spraw Pracowniczych.
7. Instruktor Centrali Spółki.
8. Pracownicy odpowiedzialni za szkolenie i prowadzenie postępowań wyjaśniających.

## POSTANOWIENIA OGÓLNE

### §1 Cel instrukcji

Celem instrukcji jest ustalenie jednolitych zasad i wymagań oraz określenie podstawowych środków zapewniających bezpieczeństwo i higienę pracy podczas wykonywania pracy przez drużynę trakcyjną Spółki „PKP Intercity” S.A. na pojazdach trakcyjnych.

### §2 Zakres instrukcji

1. Niniejsza instrukcja określa:
  - 1) warunki, jakie muszą być spełnione dla bezpiecznego wykonania czynności związanych z przygotowaniem pojazdu trakcyjnego w trakcie uruchomienia, obsługi, lokalizowania i usuwania usterek, zdania pojazdu;
  - 2) zasady postępowania w przypadku pożaru;
  - 3) sposoby udzielania pierwszej pomocy.

### §3 Przeznaczenie instrukcji

Instrukcja przeznaczona jest dla pracowników drużyn trakcyjnych Spółki „PKP Intercity” S.A. zatrudnionych przy obsłudze pojazdów trakcyjnych. Postanowienia instrukcji dotyczą również innych pracowników wykonujących czynności przy tych pojazdach.

### §4 Określenia

1. „Drużyna trakcyjna” - w obsadzie jednoosobowej składa się z maszynisty, a jeżeli wymagana jest obsada dwuosobowa składa się z maszynisty i pomocnika maszynisty. Zapisy drużyny trakcyjnej pracownika szkolonego wykonującego
2. „Pojazd trakcyjny” - należy rozumieć pojazd z napędem własnym - lokomotywy elektryczne, spalinowe i parowe oraz elektryczne lub spalinowe zespoły trakcyjne, autobusy szynowe oraz wagony spalinowe.
3. „Instrukcja” - przepis wewnętrzny stosowany przez pracowników spółki „PKP Intercity” S.A. będącej przewoźnikiem kolejowym i użytkownikiem bocznic kolejowych.
4. „Zakład” - należy rozumieć jednostki organizacyjne posiadające na swoim iłostanie inwentarzowym pojazdy trakcyjne.
5. „Pierwsza pomoc” - zespół czynności ratunkowych wykonywanych przez osoby znajdujące się na miejscu zdarzenia.

## OGOLNE ZASADY BEZPIECZNEJ PRACY

### §5 Przepisy porządkowe

1. Zgodnie z kodeksem pracy przestrzeganie przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy jest podstawowym obowiązkiem pracownika.
2. Pracownicy drużyn trakcyjnych zobowiązani są w szczególności:
  - 1) znać przepisy, zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać się wymagany egzaminom;
  - 2) wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami oraz zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy, regulaminem obowiązującym na stanowisku pracy i stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych;
  - 3) dbać o należyty stan pojazdu trakcyjnego, wyposażenia a także o porządek i ład w miejscu pracy;
  - 4) używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży roboczej zgodnie z ich przeznaczeniem;
  - 5) poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleconym badaniom lekarskim i stosować się do wskazań lekarskich w tym zakresie;
  - 6) niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożenia życia lub zdrowia ludzkiego, mienia bądź środowiska oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia o grożącym niebezpieczeństwie;
  - 7) w razie potrzeby udzielić poszkodowanemu w wypadku pierwszej pomocy;
  - 8) współdziałać z przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej.
3. Za bezpieczne wykonywanie pracy odpowiedzialność ponosi każdy pracownik w zakresie wykonywanych czynności oraz posiadanych kwalifikacji oraz kompetencji.
4. Pracownicy zobowiązani są korzystać wyłącznie z wyznaczonych i ujętych w regulaminach dróg dojścia.
5. Przed wejściem na tory należy sprawdzić czy nie ma przeszkód do przejścia i przechodzić prostopadle do osi toru. W czasie przechodzenia przez tory nie wolno stawiać stóp na główkach szyn, na zwrotnicach, kierownicach i krzyżownicach rozjazdów i skrzyżowań oraz na wyrzutniach płóz hamulcowych.
6. Przechodząc przez tory zastawione taborem należy korzystać z pomostów hamulcowych, przerw między stojącym taborem, o ile odległość między nim wynosi, co najmniej 20 metrów lub obejść stojący tabor przechodząc tor w odległości, co najmniej 10 metrów.
7. Jeżeli zachodzi konieczność przejścia wzdłuż zatrzymanego pociągu na szlaku dwu i więcej torowym należy zawsze chodzić po zewnętrznej stronie torowiska. W przypadku niemożności takiego przejścia należy przechodzić międzytorzem z zachowaniem szczególnej ostrożności. Zabrania się chodzenia pomiędzy tokami szyn torów.
8. W razie zauważenia zbliżającego się taboru należy oddalić się na odległość, co najmniej 2 m od zewnętrznego toku szyny, po którym będzie przejeżdżał tabor, zwracając się do niego twarzą, obserwując jego przejazd.
9. W przypadku konieczności odsunięcia się od toru, po którym jedzie tabor, należy pamiętać, że po sąsiednim torze może również odbywać się ruch pojazdów.

10. Nie wolno przechodzić przez tory przed nadjeżdżającym taborem, jak również bezpośrednio po jego przejeździe.
11. Nie wolno przechodzić pod taborem, ani po jego elementach nieprzeznaczonych do tego celu.
12. Zabrania się stać lub chodzić po zgromadzonych na międzytorzach materiałach i przedmiotach, jak również po przyzmach śniegu, lodu.
13. Nie wolno przechodzić między obiektami budowlanymi a taborem będącym w ruchu, jeżeli nie jest zachowana skrajnia budowli.
14. Zabrania się wsiadania i wysiadania do i z pojazdu trakcyjnego będącego w ruchu.
15. Zabrania się przeskakiwania przez kanały, pędnie, studzienki i inne urządzenia techniczne.
16. W przypadku konieczności zejścia z pojazdu trakcyjnego, zatrzymanego na moście lub wiadukcie, należy zachować szczególną ostrożność zwracając uwagę na stan balustrad i pomostów.
17. Jeżeli tabor znajduje się na torze pod siecią trakcyjną, zabrania się:
  - 1) wchodzić i przebywać na dachach pojazdów szynowych, a także na ładunku w wagonach odkrytych lub ich elementach, na wysokości powyżej 1 m licząc od podłogi;
  - 2) przebywać na pomostach hamulcowych o ile pomost znajduje się wyżej niż 1 m od podłogi wagonu;
  - 3) dotykania urządzeń sieci trakcyjnej bezpośrednio jak również zbliżania na odległość mniejszą niż 1,4 m jakiegokolwiek części ciała strumienia wody, narzędzi i wszelkiego rodzaju przedmiotów nieprzystosowanych do posługiwania się nimi przy elektrycznych urządzeniach wysokiego napięcia.
18. Zabrania się wchodzenia na konstrukcje wsporcze sieci trakcyjnej.
19. W przypadku zerwania sieci jezdnej zabrania się zbliżania ludzi na odległość niebezpieczną, tzn. mniejszą niż 10 m od leżących na ziemi (szynie) przewodów. O zaistniałym fakcie należy niezwłocznie powiadomić w sposób dostępny właściwego terytorialnie dyspozytora zasilania elektroenergetycznego, poprzez dyżurnego ruchu najbliższego posterunku, i ponadto:
  - 1) do czasu uszynienia sieci jezdnej przez pogotowie sieciowe uszyniaczami ochronnymi odcinek sieci z zerwanymi przewodami należy dozorować by wykluczyć możliwość zbliżenia się ludzi na odległość mniejszą niż 10 m od leżących na ziemi przewodów;
  - 2) czynności związane z ratowaniem zdrowia lub życia ludzkiego, wykonywane przed wyłączenie napięcia z sieci jezdnej i jej uszynieniem, wymagające zbliżenia się do zerwanego przewodu na odległość niebezpieczną, należy wykonywać ze szczególną ostrożnością, uwzględniając postanowienia § 21 niniejszej instrukcji;
  - 3) ze względu na możliwość powtórnego załączenia napięcia przez układy automatyki zasilania, zabronione jest ściąganie przewodów z szyny lub ich dotykanie przed założeniem uszyniaczy ochronnych.
20. Osoby znajdujące się w strefie występowania napięcia krokowego (w przypadku zerwania sieci trakcyjnej, energetycznej itp.) powinny opuścić tę strefę w sposób wykluczający możliwość pojawienia się niebezpiecznej wartości tego napięcia np. oddalać się z zagrożonego terenu skokami utrzymując złączone stopy.
21. W przypadku zerwania sieci jezdnej i jej opadnięcia na pojazd trakcyjny, osoby znajdujące się wewnątrz pojazdu nie powinny wychodzić na zewnątrz do chwili wyłączenia napięcia z uszkodzonego odcinka sieci i jej uszynienia uszyniaczami ochronnymi przez pracowników pogotowia sieciowego.

22. Zabrania się wykonywania czynności przy elektrycznych pojazdach trakcyjnych z podniesionymi odbierakami prądu do sieci jezdnej znajdującej się pod napięciem lub podłączonym sprzęgu WN:
- 1) na dachu pojazdu;
  - 2) przy podwoziu pojazdu (z wyjątkiem wykonywania prób hamulca lecz bez wchodzenia pod pudło pojazdu);
  - 3) w szafach i skrzyniach aparatury elektrycznej WN;
  - 4) przy maszynach, aparatach, przyrządach pomiarowych, okablowaniu i innych elementach w obwodach elektrycznych 3 kV;
  - 5) przy sprzęgach i obwodach ogrzewania elektrycznego;
  - 6) przy elementach zabezpieczających drzwi szaf i skrzyń aparatury elektrycznej 3kV;
  - 7) ręcznego mycia i czyszczenia pojazdu;
  - 8) wszelkich innych prac umożliwiających bezpośrednie zbliżenie narzędzi lub pracowników na odległość mniejszą niż 1,4 m od elementów znajdujących się pod napięciem 3 kV.
23. Zabrania się, podczas pracy silnika spalinowego pojazdu trakcyjnego lub podłączonym sprzęgu WN, wykonywania czynności:
- 1) przy podwoziu pojazdu;
  - 2) na dachu pojazdu;
  - 3) naprawy węzłów silnika i napędów urządzeń pomocniczych;
  - 4) naprawy układu chłodzenia silnika spalinowego i sprzęgła wentylatora;
  - 5) przy konserwacji, naprawie, montażu i demontażu elementów układu: paliwowego, olejowego, chłodzenia, wylotu spalin, pneumatycznego sprzężarek i turbosprężarek;
  - 6) przy konserwacji, naprawie, montażu i demontażu urządzeń i maszyn elektrycznych;
  - 7) przy obwodach ogrzewania elektrycznego;
  - 8) przy łączeniu i rozłączaniu lokomotywy z opornikiem wodnym;
  - 9) przy regulacji elementów elektrycznych za wyjątkiem przypadków określonych w dokumentacji technologicznej;
  - 10) smarowania elementów będących w ruchu;
  - 11) przy ręcznym myciu i czyszczeniu pojazdu.

### **ROZDZIAŁ III**

#### **ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA PRACY PRZEZ DRUŻYNĘ TRAKCYJNĄ PODCZAS ZMIANY ROBOCZEJ**

##### **§6 Przygotowanie pojazdu trakcyjnego do pracy**

Podczas przygotowania do pracy pojazdu trakcyjnego, drużyna trakcyjna zobowiązana jest do ścisłego przestrzegania ogólnych zasad bezpiecznej pracy zawartych w rozdziale II, a ponadto:

1. Podczas poruszania się po terenie zakładu należy przestrzegać określonych w regulaminie technicznym tego zakładu pracy, a w szczególności:
  - 1) należy zwracać baczną uwagę na sygnały dźwiękowe (gwizdki, syreny, dzwonki) pojazdów trakcyjnych, dźwigów, suwnic, przeciągarek i innych urządzeń oraz stosowanie się do wszystkich znaków ostrzegawczych (sygnały świetlne, tablice

- ostrzegawcze itp.) jak również do ostrzeżeń przekazywanych przez osoby prowadzące prace na danym terenie;
- 2) zabrania się chodzenia i przebywania pod wiszącymi ciężarami oraz w strefie niebezpiecznej suwnic, dźwigów, przeciągarek i przesuwnic;
  - 3) przy przechodzeniu przez kanał należy korzystać z pomostów.
2. Przed przystąpieniem do oględzin w celu uruchomienia pojazdu trakcyjnego muszą być zachowane następujące warunki bezpieczeństwa:
- 1) pojazd trakcyjny zabezpieczony przed zbiegnięciem;
  - 2) w elektrycznych pojazdach trakcyjnych - pantografy opuszczone;
  - 3) na spalinowych pojazdach trakcyjnych silnik spalinowy wyłączony.
3. Wchodzić i schodzić z pojazdu trakcyjnego można:
- 1) tylko w czasie postoju;
  - 2) gdy obie ręce są wolne, (aby pracownik mógł pewnie uchwycić poręczę);
  - 3) przodem do pojazdu, trzymając się oburącz poręczy;
  - 4) zwracając szczególnie uwagę w okresie zimowym na oblodzone powierzchnie.
4. Przed rozpoczęciem czynności związanych z uruchomieniem pojazdu trakcyjnego należy sprawdzić:
- 1) czy w kabinach, przedziale maszynowym lub w korytarzu nie ma na podłodze lub w przejściach zbędnych przedmiotów utrudniających poruszanie się lub czy nie jest rozlany olej (smar) gdyż zagraża to pożarem lub poślizgnięciem?
  - 2) czy pod pojazdem trakcyjnym, na dachu lub w przedziałach maszynowych oraz w szafach wysokiego napięcia nie ma pracowników?
5. Na stanowisku wewnątrz hali przeglądowo-naprawczej praca silnika spalinowego jest zabroniona, gdy spaliny nie są odprowadzane z komina na zewnątrz hali, za wyjątkiem przypadków określonych w regulaminie technicznym zakładu.
6. Podczas naboru piasku przez pojazd trakcyjny na stanowisku napiaszczalni należy przestrzegać postanowień regulaminu obsługi napiaszczalni a ponadto pojazd trakcyjny należy:
- 1) opuścić pantografy i uszynieć obwód WN;
  - 2) unieruchomić i zahamować hamulcem ręcznym lub postojowym;
  - 3) zabezpieczyć tarczami D1.
7. Podczas naboru paliwa przez spalinowy pojazd trakcyjny na stacji paliw należy przestrzegać postanowień regulaminu obsługi stacji paliw a w szczególności:
- 1) wyłączyć silnik spalinowy;
  - 2) zahamować pojazd trakcyjny hamulcem ręcznym lub postojowym i zabezpieczyć tarczami D1;
  - 3) przestrzegać zachowania odległości, co najmniej 10 m między pojazdami pobierającymi i oczekującymi na pobór paliwa;
  - 4) drużyna trakcyjna podczas naboru paliwa powinna znajdować się na zewnątrz pojazdu.
8. Zabrania się wykonywania jakichkolwiek napraw pojazdu oraz wykonywania prac w pobliżu pojazdu trakcyjnego mogących wywołać iskrzenie w obrębie stacji paliw palenia tytoniu, posługiwania się otwartym ogniem.
9. Wszelkie naczynia, pojemniki i opakowania przeznaczone do pobierania, przenoszenia lub przechowywania olejów i smarów powinny być szczelnie zamknięte, mieć uchwyty oraz odpowiednie oznakowanie.



## **§7 Bezpieczeństwo prac podczas przygotowania pociągu do odjazdu**

1. Ręczne sprzęganie i rozsprzęganie pojazdu trakcyjnego z taborem dozwolone jest tylko podczas postoju.
2. Zabrania się wszelkich ruchów pojazdem trakcyjnym podczas dokonywania próby hamulca pociągu, dopóki pracownicy wykonujący te czynności nie zgłoszą o ich zakończeniu.
3. W czasie sprawdzania zderzaków ostatniego wagonu należy liczyć się z możliwością wypadnięcia zderzaka z pochywy i dlatego zderzak należy pociągnąć za tarczę stojąc z boku.
4. Lokomotywy przeznaczone planowo do przeciągania elektrycznych zespołów trakcyjnych przy zastosowaniu półsprzęgu muszą być obsadzone dwuosobową drużyną trakcyjną.
5. W przypadku łączenia pojazdu trakcyjnego z elektrycznym zespołem trakcyjnym pracownik naprowadzający półsprzęg nie może znajdować się w przestrzeni między łączonej pojazdami. Podczas dojeżdżania należy zachować szczególną ostrożność.
6. Przed założeniem sygnałów końca pociągu upewnić się czy na tym torze a także w rejonie rozjazdów tego toru nie są prowadzone żadne prace manewrowe.

## **§8 Postępowanie i środki bezpieczeństwa podczas prowadzenia pociągu, jazdy luzem oraz w czasie wykonywania pracy manewrowej**

1. Podczas prowadzenia pojazdu nieznaczne wychylenie się poza linię zewnętrzną pojazdu trakcyjnego jest dozwolone tylko z okna bocznego kabiny, przy czym nie wolno w ogóle wychylać się przy zbliżaniu do obiektów stojących w bliskiej odległości od toru, jak np. mostów, tuneli, budynków, masztów i słupów oraz w trakcie wyprzedzania lub mijania się z innym taborem.
2. Zabrania się:
  - 1) wchodzenia do szaf wysokiego napięcia pojazdu trakcyjnego podczas jazdy (również podczas transportowania go w pociągu w stanie nieczynnym);
  - 2) na pojazdach trakcyjnych ČD serii 162, 163, 362, 363 zabrania się nieuzasadnionego przestawiania dźwigni awaryjnego otwierania drzwi wejściowych do przedziału maszynowego. Przeszawienie jej i awaryjne opuszczenie kabiny jest dozwolone po uprzednim wyłączeniu wyłącznika szybkiego;
  - 3) przebywania poza kabiną maszynisty drużynie pojazdu trakcyjnego w czasie jazdy;
  - 4) przygotowywania gorących posiłków i napoi w kabinie maszynisty podczas ruchu pojazdu;
  - 5) wyłączania sprawnych urządzeń czujności, kontroli prowadzenia pociągu i radiołącności, których działanie jest wymagane na obszarze danego zarządcy infrastruktury.
3. W wyjątkowych przypadkach, jeżeli zachodzi konieczność wykonania nieplanowych prac manewrowych, w przypadku dwuosobowej obsady trakcyjnej pomocnik maszynisty może znajdować się poza kabiną maszynisty oraz jechać na przetaczanym wagonie, stojąc na stopniu wagonu z twarzą zwróconą w kierunku jazdy. Wyjście i wejście, z i do kabiny maszynisty może się odbyć wyłącznie podczas postoju pojazdu.

## **§9 Postępowanie i środki bezpieczeństwa podczas wykonywania przez drużynę trakcyjną próby hamulców**

1. Podczas wykonywania oraz próby hamulców należy ściśle przestrzegać ogólnych zasad bezpiecznej pracy, zawartych w rozdziale II niniejszej instrukcji.
2. W przypadku konieczności dokonania próby hamulca na torach stacji, na której nie ma posterunku rewizji technicznej wagonów (OT), dopuszcza się wykonanie tych czynności pod warunkiem uzgodnienia z dyżurnym ruchu zasad bezpiecznego wykonywania tych czynności (wstrzymania ruchu taboru na sąsiednich torach z obu stron stojącego pociągu, ustalenia zasad sygnalizacji itp.)

## **§10 Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa przy łączeniu i rozłączaniu sprzęgów**

1. Zabrania się wszelkich ruchów taboru na torze z pociągiem podczas wchodzenia, wychodzenia dokonywania łączenia i rozłączania sprzęgów w tym pociągu. Wejście pomiędzy pojazdy kolejowe lub wyjście pomiędzy pojazdów kolejowych może nastąpić, gdy pojazdy kolejowe nie są w ruchu.
2. Łączenia sprzęgów dokonuje wyznaczony pracownik przewoźnika. W przypadku jednoosobowej obsady trakcyjnej, na stacjach wyznaczonych w wewnętrznym rozkładzie jazdy, łączenia i rozłączenia pojazdu trakcyjnego ze składem pociągu dokonuje maszynista, w obecności drugiego pracownika (np. kierownika pociągu, elektromontera zespołu rewizji technicznej taboru lub rewidenta wagonów). Przed odłączeniem pojazdu trakcyjnego, skład pociągu musi zostać zabezpieczony przed zbiegnięciem, zgodnie z instrukcją Bw-56.
3. Przy wchodzeniu pomiędzy pojazdy kolejowe dla dokonania sprzęgnięcia lub rozprzęgnięcia pojazdów kolejowych należy zachować szczególną ostrożność. Wchodząc należy schylić się poniżej zderzaka, chwytając ręką za uchwyt umocowany pod zderzakiem do czołownicy pojazdu kolejowego.
4. Maszynista w każdym przypadku odpowiedzialny jest za należyte sprzęgnięcie obsługiwanego pojazdu trakcyjnego ze składem pociągu.
5. Pojazd trakcyjny należy sprzęgnąć z pierwszym wagonem w ten sposób, aby zderzaki stykały się ze sobą.
6. Przy łączeniu taboru w składzie pociągu należy wykonywać kolejno następujące czynności:
  - 1) założyć na hak sprzęg ciężłowy i odpowiednio go skrócić;
  - 2) połączyć sprzęgi hamulcowe i zasilające;
  - 3) połączyć sprzęgi WN i połączenie sterowania wagonowego;
  - 4) otworzyć kurki powietrzne i załączyć ogrzewanie składu pociągu.
5. Przy rozłączaniu taboru czynności odbywają się w odwrotnym porządku, przy czym najpierw należy zamykać kurek przewodu hamulcowego od strony pojazdu trakcyjnego. Rozłączone sprzęgi hamulcowe, sterowania wagonowego i ogrzewcze należy założyć na wsporniki.
6. Przy łączeniu i rozłączaniu sprzęgów WN należy zachować następujące środki ostrożności:
  - 1) łączenie i rozłączanie sprzęgów WN pomiędzy lokomotywą a składem pociągu dozwolone jest tylko podczas postoju;
  - 2) łączenie i rozłączanie sprzęgów WN musi być wykonane w stanie beznapięciowym. Obwody pojazdu trakcyjnego zasilające ogrzewanie elektryczne powinny być wyłączone i uszynione, na elektrycznych pojazdach trakcyjnych dodatkowo opuszczone odbieraki prądu a na spalinowych pojazdach trakcyjnych wyłączony silnik spalinowy;



- 3) łączenie i rozłączanie sprzęgów WN pomiędzy wagonami może odbywać się tylko po uprzednim rozłączeniu sprzęgu WN pomiędzy lokomotywą i pierwszym wagonem;
- 4) przed przystąpieniem do czynności łączenia sprzęgu WN pojazdu trakcyjnego ze składem pociągu, maszynista powinien upewnić się czy sprzęgi ogrzewania elektrycznego z urządzenia stacjonarnego lub innego pojazdu trakcyjnego są rozłączone;
- 5) łączenia sprzęgów WN dokonuje w obsadzie dwuosobowej drużyna trakcyjna a w przypadku obsady jednoosobowej maszynista, w obecności drugiego pracownika (np. kierownika pociągu, elektromontera zespołu rewizji technicznej taboru lub rewidenta wagonów), który ustnie potwierdza spełnienie warunków przedstawionych w punktach 1 do 4 niniejszego ustępu;
- 6) każdorazowe włączenie ogrzewania elektrycznego pociągu wymaga pisemnego polecenia rewidenta wagonów (elektromontera) a na stacjach, gdzie nie ma rewidenta wagonów (elektromontera) na polecenie kierownika pociągu (po uprzednim wpisaniu tego polecenia do wykazu pracy maszynisty);
- 7) jeżeli skład pociągu ogrzewany jest elektrycznie dopuszcza się wykonywanie prób hamulca bez wchodzenia pod wagony lub pomiędzy wagony;
- 8) zabrania się kategorycznie wchodzenia do szafy WN czynnego jak i nieczynnego pojazdu trakcyjnego, bez upewnienia się, że sprzęgi WN są rozłączone, tak w ruchu jak i na postoju, nawet przy opuszczonych odbierakach prądu.

#### **§11 Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa podczas zakończenia pracy na pojeździe trakcyjnym**

1. Przed odczepieniem pojazdu trakcyjnego od pociągu, maszynista powinien zahamować skład pociągu hamulcem zespolonym, stosując hamowanie służbowe pełne.
2. W przypadku składu pociągu pozostającego z podróżnymi drużyna konduktorska zabezpiecza skład przed zbiegnięciem, hamulcem ręcznym, zgodnie z zasadami określonymi w instrukcji Bw-56.
3. Przed opuszczeniem pojazdu trakcyjnego maszynista powinien:
  - 1) odstawić pojazd trakcyjny na miejsce przewidziane w regulaminie technicznym zakładu, stacji, posterunku rewizji technicznej itp. oraz zabezpieczyć go przed zbiegnięciem, używając hamulca postojowego (ręcznego);
  - 2) unieruchomić i wyłączyć z pracy wszystkie urządzenia pojazdu trakcyjnego zgodnie z zasadami obsługi danej serii pojazdu.
4. Podczas kończenia pracy i zdawania pojazdu trakcyjnego należy ściśle przestrzegać ogólnych zasad bezpiecznej pracy zawartych w rozdziale II niniejszej instrukcji.

### **Rozdział IV USUWANIE USZKODZEŃ TABORU**

#### **§12 Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa w przypadku uszkodzenia urządzeń na dachu elektrycznego pojazdu trakcyjnego**

1. W przypadku wystąpienia awarii urządzeń na dachu elektrycznego pojazdu trakcyjnego maszynista zobowiązany jest:
  - 1) uruchomić układ opuszczania pantografów;
  - 2) uruchomić nagle hamowanie w celu zatrzymania pociągu (pojazdu trakcyjnego);

- 3) zabezpieczyć zatrzymany pociąg (pojazd trakcyjny) przed zbiegnięciem;
  - 4) sprawdzić wzrokowo zakres uszkodzeń urządzeń i ewentualnie sieci trakcyjnej;
  - 5) poinformować o zaistniałej sytuacji dyżurnego ruchu za pośrednictwem łączności radiowej lub innych dostępnych środków i zażądać pomocy.
2. Postępowanie drużyny trakcyjnej przy wystąpieniu awarii urządzeń na dachu elektrycznego pojazdu trakcyjnego bez potrzeby wyłączenia napięcia w sieci trakcyjnej:
    - 1) dokonać odłączenia uszkodzonego urządzenia z wewnątrz pojazdu w przypadku, gdy konstrukcja pojazdu trakcyjnego umożliwia wykonanie tej czynności;
    - 2) gdy jazda jest niemożliwa uzgodnić z dyżurnym ruchu dalszy tok postępowania żądając zastępczego pojazdu trakcyjnego.
  3. Postępowanie maszynisty w przypadku wystąpienia uszkodzeń urządzeń na dachu elektrycznego pojazdu trakcyjnego, których usunięcie na szlaku jest wymagane i zachodzi potrzeba wyłączenia napięcia w sieci trakcyjnej:
    - 1) maszynista zobowiązany jest porozumieć się z dyżurnym ruchu i zażądać wyłączenia napięcia w sieci trakcyjnej oraz przybycia pogotowia sieciowego podając mu swoje nazwisko, numer pociągu, szlak lub stację, numer toru oraz kilometr linii i lokatę słupa trakcyjnego;
    - 2) zabrania się drużynie trakcyjnej wchodzenia na dach pojazdu trakcyjnego;
    - 3) po przyjeździe pogotowia sieciowego jego pracownicy przygotowują miejsce pracy przy pomocy swojego sprzętu ochronnego;
    - 4) maszynista dokonuje rozładowania kondensatora przez podniesienie do uszynionej sieci trakcyjnej sprawnych odbieraków prądu a w przypadku ich uszkodzenia, przez zamknięcie łączników uszyniających obwód WN. Wykonanie tych czynności, maszynista odnotowuje w książce pokładowej pojazdu z napędem a uprawniony pracownik pogotowia sieciowego przyjmuje ten fakt do wiadomości za podpisem;
    - 5) pracę na dachu pojazdu trakcyjnego związaną z zabezpieczeniem uszkodzonych odbieraków prądu (np. przez podwiązanie), uwolnieniem taboru z uszkodzonej sieci trakcyjnej oraz przełączenia odłączników nożowych pantografu wykonują pracownicy pogotowia sieciowego;
    - 6) za prawidłowe zabezpieczenie urządzeń na dachu odpowiedzialny jest pracownik pogotowia sieciowego, który zgłasza fakt zakończenia robót maszyniście. Maszynista dokonuje stosownych zapisów w książce pokładowej pojazdu trakcyjnego.

### **§13 Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa podczas usuwania uszkodzeń w urządzeniach elektrycznych**

1. Zabrania się dokonywać jakichkolwiek napraw przy urządzeniach elektrycznych wysokiego napięcia podczas pracy pojazdu trakcyjnego (podniesione pantografy lub pracujący silnik spalinowy) oraz w czasie biegu pojazdu trakcyjnego. Oględziny i czynności związane z przeglądem i naprawą urządzeń wysokiego napięcia mogą być wykonywane wyłącznie po zatrzymaniu pojazdu, opuszczeniu pantografów, uczynieniu szaf WN, wyłączeniu silnika spalinowego.
2. Z uwagi na możliwość występowania napięcia szczytkowego, na kondensatorach w obwodach wysokiego napięcia wagonów, przed przystąpieniem do usuwania usterek należy odłączyć sprzęgi WN.
3. Na pojazdach trakcyjnych ČD serii 162, 163, 362, 363 otwarcie drzwi do przedziału maszynowego może się odbyć po spełnieniu następujących warunków:

Bbhp-1 Instrukcja bezpieczeństwa i higieny pracy dla drużyn trakcyjnych Spółki PKP Intercity S.A.

---

- 1.) pojazd trakcyjny nie może znajdować się w ruchu;
  - 2.) po zatrzymaniu wirników maszyn elektrycznych;
  - 3.) po wzrokowym upewnieniu się, że pantografy są opuszczone;
  - 4.) pojazd trakcyjny (nawet w stanie nieczynnym) musi zostać odłączony od sprzęgów WN innych pojazdów kolejowych;
  - 5.) przy świeceniu się zielonej kontrolki stanu uziemiacza;
  - 6.) woltomierz WN znajdujący się w przedziale maszynowym wskazuje napięcie „0” V
4. Otwarcie szafy WN i praca przy urządzeniach wysokiego napięcia na pojazdach trakcyjnych dozwolona jest w obecności drugiej osoby.
  5. Wszelkie prace związane z usunięciem uszkodzeń w obwodach wysokiego napięcia elektrycznych pojazdów trakcyjnych dopuszczalne są po spełnieniu warunków zawartych w ust. 1, 2, 3 i 4 niniejszego paragrafu.
  6. Lokalizowanie uszkodzeń w obwodach niskiego napięcia pojazdu trakcyjnego dopuszczalne jest po zatrzymaniu wirników maszyn elektrycznych, natomiast usuwanie uszkodzeń dopuszczalne jest w stanie beznapięciowym i zabezpieczeniu tych obwodów przed niezamierzonym załączeniem napięcia.
  7. Zabrania się podczas usuwania uszkodzeń:
    - 1) boczniować, unieruchamiać, odłączać i regulować urządzenia zabezpieczające w obwodach wysokiego i niskiego napięcia;
    - 2) zmieniać układ połączeń przewodów wysokiego i niskiego napięcia;
    - 3) stosować niewłaściwe wkładki bezpieczników topikowych
    - 4) na pojazdach trakcyjnych ČD serii 162, 163, 362, 363 rozplombowywania urządzeń, których „oczko” wykonane jest z drutu; do naprawy przez maszynistę dozwolone są urządzenia, których „oczko” plomby wykonane jest z nici lub sznurka.

#### **§14 Postępowanie oraz środki bezpieczeństwa podczas prac naprawczych pod taborem niewyłączonym z ruchu**

1. Prace naprawcze pod taborem niewyłączonym z ruchu są dopuszczalne przy zachowaniu następujących środków ostrożności:
  - 1) wykonywane są, przez co najmniej dwie osoby;
  - 2) w elektrycznym pojeździe trakcyjnym odbieraki prądu są opuszczone i obwody WN są usztywnione,
  - 3) w spalinowym pojeździe trakcyjnym unieruchomiony silnik spalinowy;
  - 4) tabor zabezpieczony jest przed zbiegnięciem, najechaniem i uruchomieniem.

#### **POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU POŻARU**

##### **§15 Postanowienia ogólne**

1. Za przestrzeganie zasad i przepisów bezpieczeństwa przeciwpożarowego każdy pracownik odpowiedzialny jest osobiście.
2. Pracownicy niezależnie od zajmowanego stanowiska i pełnionej funkcji na podstawie ustawy o ochronie przeciwpożarowej zobowiązani są do:
  - 1) zapobiegania powstawaniu i rozprzestrzenianiu się pożaru;
  - 2) uczestniczenia w szkoleniu z zakresu ochrony przeciwpożarowej.
3. W razie powstania pożaru należy:

Bbhp-1 Instrukcja bezpieczeństwa i higieny pracy dla drużyn trakcyjnych Spółki PKP Intercity S.A.

---

- 1) niezwłocznie zaalarmować wszelkimi dostępnymi środkami osoby znajdujące się w strefie zagrożenia, Straż pożarną Policję oraz kierownictwo zakładu pracy, a w przypadku pożaru na torach zelektryfikowanych, również dyspozytora zasilania elektroenergetycznego poprzez dyżurnego ruchu najbliższego posterunku;
- 2) przestrzegać odpowiednich postanowień regulaminu technicznego zakładu pracy oraz wykonywać polecenia wydane przez kierującego akcją ratowniczą.

### **§16 Postępowanie podczas pożaru**

1. W razie pożaru należy w miarę możliwości wyłączyć wszystkie urządzenia elektryczne w strefie pożaru będące pod napięciem oraz usunąć zagrożony tabor poza strefę pożaru.
2. Zażądać natychmiastowego wyłączenia napięcia z sieci trakcyjnej od dyspozytora zasilania elektroenergetycznego poprzez dyżurnego ruchu najbliższego posterunku.
3. Natychmiast, z zachowaniem własnego bezpieczeństwa, przystąpić do gaszenia pożaru za pomocą wszelkich dostępnych środków gaśniczych i podręcznego sprzętu gaśniczego:
  - 1) do gaszenia pożaru urządzeń i instalacji elektrycznych pod napięciem używać tylko odpowiednich środków gaśniczych, znajdujących się w miejscach określonych w regulaminie technicznym zakładu pracy lub punktu przeglądów kontrolnych albo dokumentacji techniczno - ruchowej pojazdu trakcyjnego;
  - 2) zabrania się gaszenia wodą lub środkami gaśniczymi zawierającymi wodę, urządzeń elektrycznych, które mogą znajdować się pod napięciem;
  - 3) rozlewisk materiałów ropopochodnych nie należy gasić wodą.
4. Akcje gaszenia pożaru na torze zelektryfikowanym lub w jego pobliżu, środkami gaśniczymi nieprzystosowanymi do gaszenia urządzeń elektrycznych, można rozpocząć dopiero po wyłączeniu napięcia w sieci trakcyjnej (nad torem, na którym stoi tabor i sąsiednich zelektryfikowanych torach) oraz rozładowaniu kondensatorów ochrony odgromowej elektrycznych pojazdów trakcyjnych.
5. Nie wolno kierować strumienia wody oraz środków i roztworów wodnych na sieć jezdnią znajdującą się pod napięciem.
6. W przypadku pożaru pod siecią trakcyjną należy mieć na uwadze możliwość jej przepalenia i porażenia prądem elektrycznym.

### **§17 Postępowanie w czasie pożaru w pociągu lub na pojeździe trakcyjnym**

W przypadku pożaru w pociągu lub na pojeździe trakcyjnym należy:

1. Podawać sygnał „POŻAR” - jeden długi i dwa krótkie dźwięki, powtarzane kilkakrotnie.
2. Powiadomić przy użyciu łączności najbliższy posterunek ruchu.
3. Palący się tabor znajdujący się na torze zelektryfikowanym należy w miarę możliwości przestawiać na tor nieelektryfikowany.
4. Zatrzymać i zabezpieczyć przed zbiegnięciem tabor.
5. Opuścić pantografy pojazdu trakcyjnego.
6. Wyłączyć silnik spalinowy pojazdu trakcyjnego.
7. Wyłączyć wszystkie wentylatory.
8. Odłączyć baterię akumulatorów.
9. W elektrycznych pojazdach trakcyjnych dokonać rozładowania wszystkich kondensatorów WN przez uszyczenie szaf WN.

10. Przystąpić, z zachowaniem własnego bezpieczeństwa, do gaszenia pożaru, kierując strumień środka gaśniczego na ogień a w przypadku pojazdu wyposażonego w sprawną instalację ppoż. Postępować zgodnie z dokumentacją techniczno - ruchową pojazdu.
11. Jeżeli zachodzi obawa, że pożar jest nie do ugaszenia własnymi środkami gaśniczymi i swoim rozmiarem może objąć skład pociągu należy wezwać straż pożarną oraz w miarę możliwości ponownie uruchomić pojazd trakcyjny i odjechać palącym się pojazdem od składu pociągu lub odciągnąć pojazd trakcyjny innym pojazdem i zażądać wyłączenia napięcia w sieci trakcyjnej.
12. Jeżeli pomimo podjętej akcji gaśniczej pożar rozprzestrzeni się, należy postępować jak w punkcie 11.
13. Pojazd trakcyjny z nie uszynionymi szafami WN należy traktować, jako pojazd znajdujący się pod napięciem sieci trakcyjnej.
14. Ponowne załączenie napięcia w sieci trakcyjnej może nastąpić po zakończeniu akcji ratunkowej, w porozumieniu z dyspozytorem zasilania PKP Energetyka S.A. i po uzyskaniu zgody kierującego akcją.

## **Rozdział VI**

### **PIERWSZA POMOC W PRZYPADKACH PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM**

#### **§18 Zasady ogólne**

1. Przystępując do ratowania porażonego należy pamiętać o własnym bezpieczeństwie.
2. Do udzielenia pierwszej pomocy poszkodowanemu należy przystąpić w możliwie najkrótszym czasie od chwili porażenia prądem, bez względu na stan poszkodowanego i ratowanie prowadzić do momentu przybycia lekarza mając na uwadze, że:
  - 1) do udzielenia pierwszej pomocy zobowiązany jest każdy pracownik znajdujący się w pobliżu miejsca wypadku i znający zasady postępowania w takich przypadkach;
  - 2) nie udzielenie, opóźnienie pierwszej pomocy powodujące śmierć poszkodowanego bez przeszkód obiektywnych lub przerwanie bez decyzji lekarza akcji ratunkowej, jest przestępstwem określonym w przepisach prawa karnego;
  - 3) tylko lekarz ma prawo decydowania o przerwaniu akcji ratunkowej i wydania orzeczenia o śmierci.
3. Poza przystąpieniem do udzielenia pierwszej pomocy poszkodowanemu należy w jak najkrótszym czasie zażądać przybycia Pogotowia Ratunkowego.
4. Czynności ratunkowe należy wykonywać w warunkach bezpiecznych tzn., gdy nie ma bezpośredniego zagrożenia:
  - 1) jeżeli poszkodowany znajduje się na wysokości to należy zapobiec możliwości upadku w chwili przerwania dopływu prądu lub też zapewnić mu bezpieczeństwo w chwili upadku;
  - 2) jeżeli poszkodowany znajduje się wewnątrz, pod lub na dachu spalinowego pojazdu trakcyjnego z pracującym silnikiem spalinowym należy natychmiast wyłączyć ten silnik.
5. W czasie ratowania należy działać:
  - 1) **SZYBKO** - nie tracić czasu na przyglądanie się porażonemu, poszukiwaniu osób mogących pomóc i inne zbędne czynności;
  - 2) **SPRAWNIE** - wykonywać tylko czynności zamierzone, celowe, związane z ratowaniem poszkodowanego;



- 3) SPOKOJNIE-nie wpadać w panikę;
- 4) Jeżeli poza udzielającym pomocy nie ma przy poszkodowanym innej osoby to nie należy odstępować poszkodowanego.
6. W przypadku, gdy zachodzi podejrzenie złamania kręgosłupa (np. przy upadku z wysokości) to należy ułożyć poszkodowanego na twardym podłożu. Unikać zmian pozycji poszkodowanego.
7. Jeżeli u poszkodowanego występuje obfite krwawienie (żylnie lub tętnicze) to udzielanie pierwszej pomocy należy rozpocząć od zatamowania krwotoku.
8. Nie wolno pozostawić poszkodowanego w warunkach obniżających temperaturę jego ciała np. na mrozie. W przypadku przeciwwskazań w transportowaniu, poszkodowanego należy zabezpieczyć przed wychłodzeniem.
9. Nie wolno wlewać do ust żadnych płynów.
10. W przypadku wystąpienia również innych obrażeń ciała stosować także postanowienia zawarte w rozdziale VII.

### **§19 Uwolnienie porażonego spod działania prądu elektrycznego o napięciu do 1 kV**

1. Osoba ratująca musi dokonać wyboru metody uwolnienia porażonego w zależności od warunków, w jakich nastąpiło porażenie, mając na uwadze potrzebę natychmiastowego uwolnienia porażonego i własne bezpieczeństwo.
2. Dopuszcza się następujące metody uwalniania poszkodowanego:
  - 1) przez wyłączenie napięcia, w jeden z następujących sposobów
    - a) przez otwarcie właściwych łączników od strony zasilania (wyłącznik danego urządzenia lub obwodu, wyłącznik samoczynny baterii akumulatorów pojazdu itp.),
    - b) przez usunięcie wkładek topikowych bezpieczników z obwodów zasilających,
    - c) przez przecięcie przewodów od strony zasilania za pomocą narzędzia z izolowaną rękojeścią,
    - d) przez wykonanie celowego zwarcia
  - 2) przez odciągnięcie porażonego od urządzenia będącego pod napięciem za pomocą dostępnych środków (sucha odzież, rękawice itp.)
  - 3) przez odizolowanie porażonego uniemożliwiające przepływ prądu przez jego ciało tj.:
    - a) przy przepływie prądu przez ciało porażonego od ręki do nóg objawiające się zaciśnięciem jednej ręki na urządzeniu pod napięciem, odizolowania należy dokonać przez podsuniecie pod porażonego materiału izolacyjnego takiego jak dywanik dielektryczny, tworzywa sztuczne, suche materiały tekstylne itp.,
    - b) Przy przepływie prądu od jednej ręki do drugiej - występującym, gdy ciało porażonego jest odizolowane od przewodzącego podłoża lub gdy podłoże jest nieprzewodzące, należy przerwać obwód prądu przez kolejne odginanie palców jednej ręki.
3. Przy uwalnianiu porażonego metodami określonymi w ust.2, pkt 2) lub 3) niniejszego paragrafu wskazane jest by niosący pomoc był odizolowany od podłoża przy pomocy materiałów wymienionych w ust.2, pkt.3 a)

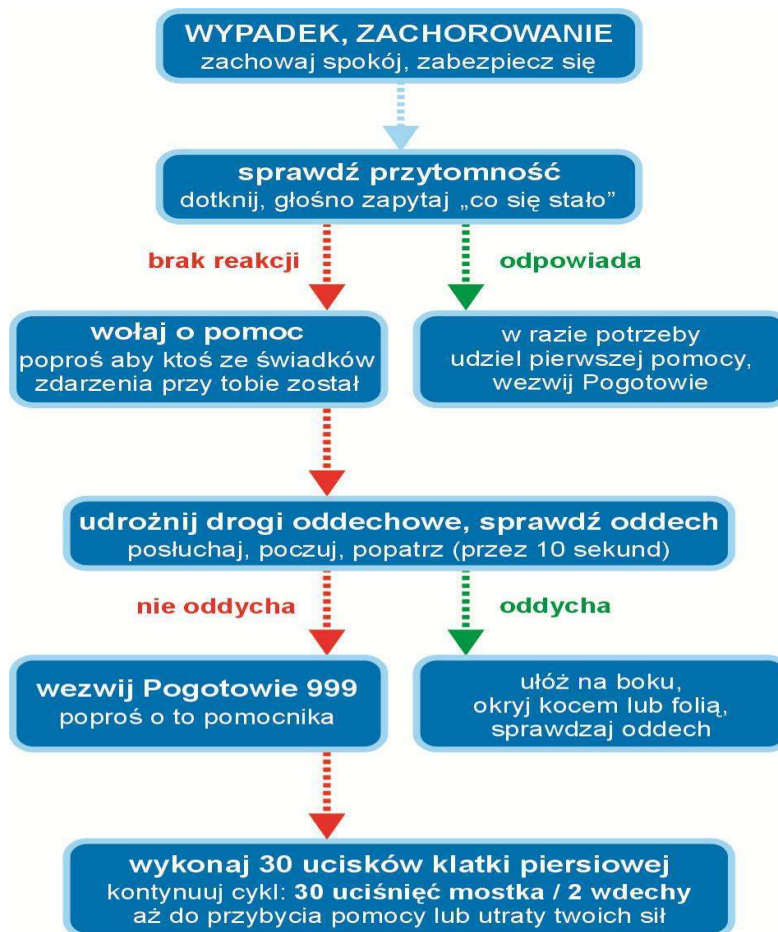
## **§20 Uwolnienie porażonego spod działania prądu elektrycznego o napięciu powyżej 1kV**

1. Uwalnianie poszkodowanego należy wykonać poprzez wyłączenie napięcia właściwego obwodu elektrycznego.
2. Jeżeli porażenie nastąpiło wskutek dotknięcia elementu pojazdu trakcyjnego, należy opuścić odbieraki prądu i rozładować kondensatory odgromowe.

## **§21 Ocena stanu poszkodowanego i pierwsza pomoc w przypadku porażenia prądem elektrycznym**

Sposób udzielenia pierwszej pomocy zależy od stanu, w jakim znajduje się poszkodowany.

1. W przypadku, gdy poszkodowany jest przytomny i brak jest innych obrażeń ciała, należy rozluźnić ubranie i bezzwłocznie przekazać poszkodowanego pod opiekę lekarza; poszkodowany do chwili badania lekarskiego powinien pozostawać w pozycji leżącej. Nieprzestrzeganie powyższej zasady, może być przyczyną groźnych zaburzeń fizjologicznych organizmu w późniejszym okresie.
2. W przypadku, gdy poszkodowany jest nieprzytomny, oddycha, krążenie krwi jest zachowane i brak innych obrażeń, należy w celu przywrócenia przytomności:
  - 1) rozluźnić ubranie,
  - 2) potrząsać delikatnie za ramiona,
  - 3) stosować zimne okłady na skronie i kark,
3. Gdy ww. zabiegi nie dają pozytywnego skutku, poszkodowanego należy pozostawić w pozycji dotychczasowej lub ułożyć w pozycji bocznej ustalonej i do czasu przybycia lekarza obserwować czy nie traci oddechu.
4. W przypadku, gdy poszkodowany jest nieprzytomny, nie oddycha i jest zachowane krążenie krwi należy dokonać bezpośredniego osłuchania w okolicy sercowej, klatki piersiowej oraz zbadać puls na tętnicy szyjnej lub promieniowej. Porażonego należy położyć na wznak, porozpinać uciskające części garderoby i przystąpić do wykonywania sztucznego oddychania.
5. W przypadku, gdy poszkodowany jest nieprzytomny, nie oddycha a krążenie krwi jest zatrzymane, należy porażonego położyć na wznak, porozpinać uciskające części garderoby i przystąpić do wykonywania sztucznego oddychania i pośredniego masażu serca.



### Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych

1.) Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia lekarza bądź karetki pogotowia ratunkowego.

2.) Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.

3.) Sprawdź reakcję poszkodowanego:  
delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj:  
**"Czy wszystko w porządku?"**



3a.) Jeżeli **reaguje**:

- zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo;
- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, jeśli będzie potrzebna, i regularnie oceniaj jego stan.



**3b.) Jeżeli nie reaguje:**

- głośno zawołaj o pomoc;
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy.



- a.) umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos, jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe;
- a.) opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udroźnienia dróg oddechowych.

**4.) Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu**

- oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej;
- nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych;
- staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.



W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

**Jeżeli oddech jest prawidłowy:**

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej;
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (wezwij pogotowie);
- regularnie oceniaj oddech.

**Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:**

- wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:
- uklęknij obok poszkodowanego;
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego;
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym;



**Ułóż nadgarstek  
jednej ręki na środku  
klatki piersiowej**



**Nadgarstek drugiej  
ręki ułóż na już  
położonym**

- spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka;
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm;
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s);
- okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.

5.) Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:

- po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę;
- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego;
- pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy;
- weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza;
- wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny;
- utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa;
- jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej;
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2;
- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności
- sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce;
- sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane;

- wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji, co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.
- Reanimację ograniczoną wyłącznie do uciśnień klatki piersiowej możesz prowadzić w następujących sytuacjach:
  - Jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej;
  - Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uśnień /min;
  - Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.
  - Kontynuuj resuscytację do czasu, gdy:
    - przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania;
    - poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać;
    - ulegniesz wyczerpaniu.

### **Pozycja boczna**

Istnieje kilka wariantów pozycji bezpiecznej, każdy z nich ma swoje zalety. Żadna z pozycji nie jest idealna dla wszystkich poszkodowanych. Pozycja powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, by nie utrudniać oddechu.

Zaleca następującą sekwencję postępowania w celu ułożenia poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

- a) zdejmij okulary poszkodowanego;
- b) uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że obie nogi są wyprostowane;
- c) rękę bliższą tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry;



- d) dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku;



- e) drugą swoją ręką złap za dalszą kończynę dolną tuż powyżej kolana i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża;



- f) przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, by ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku;  
g) ułóż kończynę, za którą przetaczałeś poszkodowanego w ten sposób, zarówno staw kolanowy jak i biodrowy były zgięte pod kątem prostym;  
h) odegnij głowę ratowanego ku tyłowi by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne;  
i) gdy jest to konieczne, ułóż rękę ratowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu;



- j) regularnie sprawdzaj oddech.

Źródło: Polska Rada Resuscytacji

## Rozdział VII PIERWSZA POMOC W INNYCH WYPADKACH

### §22 Krwawienie żyłne i tętnicze

1. Przy opatrywaniu ran poszkodowanego należy pamiętać o wcześniejszym włożeniu gumowych rękawiczek, w celu zabezpieczenia się przed kontaktem z płynami ustrojowymi.
2. W przypadku niewielkich zranień należy przyłożyć sterylną gazę i zabandażować ranę.
3. Przy krwawieniu z tętnic na głowie, należy założyć jałowy opatrunek złożony z kilku warstw gazy jałowej, rolki zwiniętego bandaża (dodatkowo można jeszcze ucisnąć na okolice rany palcami poprzez opatrunek).
4. Przy krwotokach z tętnic na kończynach należy ucisnąć palcem na tętnicę przyciskając ją do kości a następnie założyć opatrunek. Opaski uciskowej do tamowania krwotoków używa się w wyjątkowych przypadkach, z podaniem czasu założenia zacisku. Opaskę można założyć tylko w połowie długości uda lub ramienia, nie może być to sznurek, guma itp. przedmioty, aby nie wpijały się w ciało i nie powodowały uszkodzenia tkanek.
5. W przypadku krwawienia z nosa należy położyć zimny okład na kark, przycisnąć skrzydełko nosa po stronie krwawienia do przegrody nosa, posadzić poszkodowanego, aby krew swobodnie wypływała na zewnątrz (jeśli poszkodowany jest nieprzytomny położyć go w pozycji ustalonej bocznej).
6. Przy krwawieniu z przewodu pokarmowego należy położyć na brzuch poszkodowanego worek z lodem.

#### **Nie należy:**

- 1) penetrować i kontrolować rany palcem;
- 2) stosować maści, zasypek, aerozoli, ani środków odkażających z barwnikami, jak jodyna czy gencjana;
- 3) przepłukiwać rany;
- 4) wyjmować ciała obcego tkwiącego głęboko w ranie.

#### **Uwaga**

W razie bardzo silnego krwawienia nie dającego się zatamować można założyć opaskę uciskową powyżej rany – jest to jednak postępowanie ostateczne stosowane tylko w razie wystąpienia krwawienia zagrażającego życiu. Bezwzględnie należy zaznaczyć godzinę założenia opaski, pilnie wezwać lekarza.

### §23 Oparzenia łukiem elektrycznym lub ogniem

1. W przypadku wystąpienia poparzeń należy postępować następująco:
  - 1.) delikatnie zdjąć ubranie z miejsca oparzenia, najlepiej rozcinając je nożyczkami;
  - 2.) ochłodzić oparzoną powierzchnię zanurzeniem w zimnej wodzie lub podstawiając pod strumień zimnej wody na ok. 5–10 minut. W razie oparzeń substancjami żrącymi należy spłukiwać powierzchnie aż do upewnienia się, że ich resztki zostały całkowicie spłukane.

2. Zabezpieczyć oparzone powierzchnie przed zanieczyszczeniem lub wniknięciem bakterii przez nałożenie jałowego opatrunku.
3. Przy oparzeniach obejmujących większą powierzchnię ciała ze względu na mogący nastąpić wstrząs oparzeniowy, poszkodowanego należy przekazać jak najszybciej pod opiekę lekarza. Należy obserwować stan ogólny poszkodowanego oraz czynności życiowe. W razie potrzeby podjąć akcję reanimacyjną.

### §24 Oparzenia kwasem i ługiem zasadowym

1. Miejsca oparzone chemicznie należy zmywać strumieniem wody przez kilka a nawet kilkanaście minut, usuwając substancję chemiczną.
2. Po zakończeniu spłukiwania na oparzoną powierzchnię należy nałożyć suchy, jałowy opatrunek i poddać poszkodowanego kontroli lekarskiej.

### §25 Mnogie uszkodzenia ciała

Głównie spowodowane są one bardzo silnym skurczem mięśni (złamania, zwichnięcia) oraz upadkiem z wysokości (uraz głowy, kręgosłupa)

#### Postępowanie:

1. Ocena objawów życiowych i jeśli to konieczne rozpoczęcie resuscytacji. Gdyby masaż serca był niemożliwy z powodu sztywności klatki piersiowej, należy wykonywać sztuczne oddychanie do czasu aż klatka piersiowa stanie się na powrót podatna na ucisk mostka.
2. Wezwanie karetki pogotowia
3. Ocena obrażeń ciała:
  - unieruchomienie przy złamaniach i zwichnięciach;
  - chłodzenie i zabezpieczanie ran przed zakażeniem w oparzeniach.
4. W zależności od stanu przytomności poszkodowanego:
  - jeśli jest przytomny i nie wymaga pilnej interwencji na miejscu zdarzenie to i tak chory musi być bezwzględnie przetransportowany do szpitala celem dalszej obserwacji skutków odległych (np. odwodnienie, zaburzenia elektrolitowe, zaburzenia rytmu serca);
  - jeśli jest nieprzytomny, ale ma zachowany oddech i krążenie a jednocześnie można wykluczyć uraz kręgosłupa i nie ma wstrząsu – pozycja bezpieczna;
  - jeśli stwierdza się objawy wstrząsu – odpowiednie postępowanie przeciwwstrząsowe.

### §26 Odmrożenie

Odmrożenie to miejscowa zmiana powstająca w tkankach na skutek wpływu na nie zimna. Predysponowane części ciała to: stopy, dłonie, twarz, nos, uszy. Czynniki sprzyjające to: nadużycie alkoholu, narkotyków, palnie papierosów, choroby przewlekłe naczyń obwodowych. Do odmrożenia dochodzi poprzez pozakomórkowe zamarzanie wody, co prowadzi do odwodnienia i rozpadu komórek.



**Objawy:**

W zależności od głębokości odmrożenia wyróżniamy trzy stopnie:

**I stopień:** Obejmuje zasięgiem powierzchowne warstwy naskórka. Skóra jest blada, zimna, odczuwalne jest mrowienie w odmrożonych częściach ciała, występuje upośledzenie ruchów palców, zachowane jest czucie bólów.

**Postępowanie:** przerwanie narażenia na zimno, zdjęcie mokrej odzieży, ogrzanie odmrożonej części ciała, odmrożone dłonie można okryć własnymi bądź włożyć je pod pachy lub między uda.

**II stopień:** Obejmuje wszystkie warstwy naskórka oraz sięga ogniskowo do skóry właściwej. Skóra jest biała, woskowa, twarda. Pojawiają się pęcherze, obrzęk, po ogrzaniu zaczerwienie, czucie jest zachowane.

**Postępowanie:** przerwanie narażenia na zimno, przeniesienie poszkodowanego do ogrzanego pomieszczenia, zdjęcie mokrej odzieży, odmrożonych części ciała nie należy pocierać gdyż kryształki lodu mogłyby pogłębić uszkodzenia – należy je ogrzać własnymi dłońmi następnie okryć jałowym, suchym opatrunkiem. Poszkodowanego powinno się okryć np. kocem, aby nie narażać go na dalszą utratę ciepła.

**III stopień:** Obejmuje skórę i głębiej położone tkanki oraz narządy. Skóra jest biała i twarda, są obecne pęcherze i obrzęk wykraczający poza granice odmrożenia, również martwica, całkowity brak możliwości poruszania objętą częścią ciała, utrata czucia.

**Postępowanie:** przerwanie narażenia na zimno, przeniesienie poszkodowanego do ogrzanego pomieszczenia, zdjęcie mokrej odzieży, ogrzewanie części ciała najbardziej narażonych, szczególnie kończyn, w ciepłej wodzie; innych części ciała takich jak nos czy uszy- własnymi dłońmi. Po osuszeniu ogrzanych części ciała należy okryć te miejsca jałowym, suchym opatrunkiem a w przypadku odmrożenia stóp opatrunek można umieścić także między palcami. Jest wskazane okrycie kocem (zahamowanie dalszej utraty ciepła) i podawanie ciepłych płynów do picia

## §27 Omdlenie

Omdlenie to krótkotrwała i przemijająca utrata przytomności spowodowana nagłym rozszerzeniem naczyń. Efektem tego jest zmniejszony napływ krwi do mózgu, co powoduje jego niedokrwienie i utratę przytomności.

**Najczęstsze przyczyny omdleń:**

- silne negatywne bodźce, np. widok krwi, niepomyślna wiadomość, silny lęk, nieprzyjemne zapachy, duszne pomieszczenia;
- ból.

**objawy:**

- osłabienie;
- „mroczki” przed oczami;
- szumy w uszach;
- blada, spocona skóra;

- utracie przytomności często towarzyszy upadek poszkodowanego, co może doprowadzić do urazów wynikających z uderzenia o przedmioty znajdujące się w otoczeniu.

#### **Rozpoznanie:**

Na podstawie oceny funkcji życiowych:

- poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddech jest zachowany;
- tętno z reguły wyczuwalne (możliwe zwolnienie);
- oraz na podstawie wywiadu od świadków zdarzenia.

#### **Postępowanie:**

- ułożenie poszkodowanego na plecach;
- zastosowanie pozycji czterokończynowej, tj. jednoczesne uniesienie kończyn górnych i dolnych;
- u kobiety w zaawansowanej ciąży, zamiast w/w pozycji należy zastosować ułożenie na lewym boku (bądź podłożenie poduszki lub koca pod prawy bok w pozycji na plecach);
- zapewnienie dostępu świeżego powietrza;
- poluznienie krawata, rozpięcie kołnierzyka;
- do momentu odzyskania przytomności – kontrola parametrów życiowych;
- jeśli po kilku minutach świadomość nie powraca – wezwanie pogotowia.

#### **Nie wolno:**

- cucić poszkodowanego przez uderzenia w twarz;
- wlewać mu do ust zimnej wody (ryzyko zakrzuszenia!)

#### **Powikłania:**

Nieodzyskanie przez poszkodowanego przytomności pomimo zastosowania powyższej procedury może świadczyć o:

- innej, poważniejszej przyczynie utraty przytomności;
- urazie czaszkowo-mózgowym, do którego doszło w trakcie upadku.

W tych przypadkach należy wprowadzić postępowanie jak przy utracie przytomności.

Należy pamiętać, że niedrożność dróg oddechowych spowodowana opadaniem języka może być przyczyną nagłego zatrzymania krążenia

## **§28 Złamania**

#### **Objawy:**

- ból, obrzęk czasami krwawienie (przy złamaniach otwartych);
- zmiana zabarwienia skóry;
- zmiana kształtu;
- trudności w poruszaniu;
- przy złamaniach otwartych widoczne w ranie odłamy kostne.

#### **Nie wolno:**

- jeśli poszkodowany nie znajduje się w sytuacji zagrażającej jego życiu, nie wolno przemieszczać go bez unieruchomienia złamanej części ciała;



- poruszać złamaną częścią ciała;
- samodzielnie nastawiać złamanej kończyny;
- zostawiać rannego samego.

**Należy:**

- wezwać Pogotowie Ratunkowe lub zawieźć rannego do szpitala;
- zdjąć ze złamanej części ciała biżuterię oraz, jeśli to konieczne, ubranie. Odzież najlepiej rozciąć;
- unieruchomić dwa sąsiednie stawy.

**Unieruchomienie stawu skokowego:**

- podłóż pod stopę poduszkę. Owiń ją wokół łydki. Umocuj w dwóch miejscach za pomocą bandaża lub taśmy.
- wystającą poniżej stopy część poduszki owiń wokół stopy. Umocnij w jednym miejscu za pomocą bandaża lub taśmy. Poduszkę załóż tak, aby palce były widoczne. Sprawdź na tętnicy przebiegającej na grzbiecie stopy, czy wyczuwalne jest tętno.

**Unieruchomienie kolana:**

- jeśli noga jest zgięta w kolanie i na tętnicy przebiegającej na grzbiecie stopy jest wyczuwalne tętno, nie próbuj jej prostować. Jeśli tętno jest niewyczuwalne, możesz próbować delikatnie prostować nogę. Nie rób tego, jeśli poczujesz opór;
- unieruchom zgiętą nogę, umieszczając zwinięte w rulony ręczniki lub koce: jeden pomiędzy udami, drugi poniżej kolana. Zabandażuj obie nogi;
- przygotuj dwie szyny. Mogą to być deski lub kije owinięte np. w ręczniki. Zewnętrzna szyna powinna być dłuższa. Ułóż szyny wzdłuż nogi i obwiąż bandażem lub taśmą;
- jeśli nie możesz złamanej nogi usztywnić szynami, zroluj koc lub inny materiał w długi rulon i umieść między nogami ratowanego. Obwiąż bandażem lub taśmą, w co najmniej czterech miejscach. Wezwij Pogotowie Ratunkowe lub jak najszybciej zawieź ratowanego do szpitala, jeśli tętno jest niewyczuwalne, a noga poniżej kolana zimna, blada lub sina oraz występują zaburzenia czucia.

**Unieruchomienie nadgarstka:**

- nadgarstek możesz unieruchomić, stosując szyny, deski, kije, a nawet sztywne, grube gazety;
- sztywną, grubą, złożoną na pół gazetę umieść pod ręką, odpowiednio ją uformuj i obwiąż bandażem lub taśmą, w co najmniej dwóch miejscach. Usztywnioną w ten sposób rękę najlepiej podtrzymać na temblaku;
- załóż temblak. Najlepiej do tego nadaje się trójkątna chusta.

## §29 Zwichnięcia

Zwichnięcie to przesunięcie i nieprawidłowe ustawienie się kości w stosunku do siebie w obrębie stawu. Z powodu uszkodzenia nerwów i upośledzenia przepływu krwi może być bardzo bolesna.

### **Objawy zwichnięcia:**

- zniekształcenie kończyny - chora kończyna będzie ustawiona pod nieprawidłowym kątem w porównaniu ze zdrową;
- silny ból;
- brak możliwości poruszania uszkodzoną częścią ciała.

Przy zwichnięciu postępuje się bardzo podobnie jak w przypadku złamania tej samej części ciała. Jednak najlepszym sposobem zmniejszenia bólu jest jak najszybsze nastawienie zwichnięcia.

## §30 Stłuczenie

### **Objawy:**

Pojawienie się po urazie zasinień skóry.

### **Postępowanie:**

- połóż na stłuczone miejsce zimny okład, np. lód w torebce foliowej zawiniętej w ręcznik, pieluszkę tetrową, kawałek materiału;
- obserwuj ranego. Jeśli zasinieniom skóry towarzyszą zaburzenia czucia lub pojawiają się one z niewiadomej przyczyny oraz gdy podejrzewasz złamanie kości, wezwij Pogotowie Ratunkowe;
- jeśli stłuczenie dotyczy nóg, ułóż je wyżej, aby zmniejszyć dopływ krwi do stłuczonego miejsca.

### **Nie wolno:**

- kłaść lodu bezpośrednio na skórę
- unosić nóg, jeśli podejrzewa się uraz kręgosłupa

### **Należy:**

Wezwać Pogotowie Ratunkowe, jeśli zachodzi podejrzenie krwotoku wewnętrznego.

## §31 Postanowienia końcowe

Postanowienia zawarte w rozdziale VII dotyczą pomocy przedlekarskiej. Jeżeli pogotowia lub lekarza nie wezwano, to poszkodowanego należy odtransportować do placówki służby zdrowia.

Uchwała Nr ...../2011  
Zarządu  
Spółki pod firma „PKP Intercity” Spółka Akcyjna  
z dnia .....  
w sprawie

zmiany „Instrukcji w sprawie zasad gospodarowania środkami ochrony indywidualnej, odzieżą i obuwiem roboczym, ubiorem identyfikującym w „PKP Intercity” S.A. – Bbhp-1”

Na podstawie § 13 ust. 2 Statutu „PKP Intercity” Spółka Akcyjna, po zapoznaniu się z wnioskami Samodzielnego stanowiska ds. BHP Nr IC\_1.5-131-5/11 z dnia ..... Zarząd uchwała, co następuje:

§ 1.

1. W „Instrukcji w sprawie zasad gospodarowania środkami ochrony indywidualnej, odzieżą i obuwiem roboczym, ubiorem identyfikującym w „PKP Intercity” S.A. stanowiącej załącznik do uchwały Nr 510/2010 Zarządu „PKP Intercity” S.A. z dnia 14 czerwca 2010 r.
  - 1) użytą nazwę kodową „Bbhp-1” zmienia się na: „Bbhp-2”;
  - 2) § 17 otrzymuje brzmienie: „§ 17. Kierownicy jednostek organizacyjnych Spółki „PKP Intercity” S.A. mają obowiązek ustalania tabel zakładowych dostosowując je do potrzeb i warunków występujących w jednostce organizacyjnej.”.
2. „Ramowa Tabela Norm Przydziału środków ochrony indywidualnej, odzieży i obuwia roboczego, ubioru identyfikującego”, stanowiąca załącznik Nr 1 do Instrukcji w sprawie zasad gospodarowania środkami ochrony indywidualnej, odzieżą i obuwiem roboczym, ubiorem identyfikującym w „PKP Intercity” S.A. – Ramowa Tabela Norm Przydziału środków ochrony indywidualnej, odzieży i obuwia roboczego, ubioru identyfikującego w części I otrzymuje brzmienie:

### Część I

#### Stanowiska lub rodzaje prac wykonywane przez pracownika i rodzaje środków ochrony indywidualnej

Lp.	Stanowisko lub rodzaje prac wykonywane przez pracownika	Rodzaj środków ochrony indywidualnej O- odzież ochronna i środki ochrony indywidualnej R- odzież robocza	Przewidywany okres użytkowania	Uwagi
1	2	3	4	5
1.	pracownik archiwum	O – rękawiczki ochronne O- maseczka ochronna R – fartuch roboczy lekki	wg instr. użytk. wg. instr. użytk. 12 m-cy	
2.	Dyżurny ruchu	O – kurtka całoroczna, ocieplona kryta tkaniną wodoodporną x/ O – rękawice ciepłe z dzianiny x/ O – buty ocieplone wodoolejoodporne antypoślizgowe xx/, x/ O – czapka ocieplona x/ O- kamizelka ostrzegawcza x/	60 m-cy 2 okr. zim. 4 okr. zim. 4 okr. zim. wg instr. użytk.	x/ w zależności od potrzeb xx/ dla kobiet buty damskie xxx/ dla dyżurnego

		O – półbuty ochronne xxx/, x/ O – rękawice ochronne xxx/, x/	24 m-ce wg instr. użytk.	ruchu manewrowego
3.	Elektromonter, elektromechanik, elektronik, pracownik wykonujący czynności w akumulatorni	O - ubranie ocieplone x/ O - buty ocieplone x/ O - rękawice ocieplone robocze x/ O - czapka ocieplona x/ O - hełm ochronny z ocieplaczem x/ O – okulary x/ O - kamizelka ostrzegawcza x/ O - ubranie kwasoodporne x/xx/ O - rękawice kwasoodporne 5-palcowe x/ O - buty gumowe do kolan x/ O - kurtka przeciwdeszczowa x/ O – półbuty ochronne O - rękawice ochronne O – osłona całej twarzy x/ O – półmaska filtrująca x/ R - ubranie drelichowe R - czapka drelichowa	3 okr. zim. 3 okr. zim. 2 okr. zim. 3 okr. zim. wg instr. użytk wg instr. użytk. wg instr. użytk. wg instr. użytk. wg instr. użytk. 36 m - cy 48 m - cy 24 m - ce wg instr. użytk. wg. instr.użytk. wg. instr.użytk. 24 m – ce 24 m-ce	x/ w zależności od potrzeb xx/ zimowe, letnie
4.	Ekspedytor	O - kurtka całoroczna, ocieplona kryta tkaniną wodoodporną O - rękawice ocieplone O - buty ocieplone antypoślizgowe O - czapka ocieplona O - hełm ochronny x/ O - kamizelka ostrzegawcza x/ O – półbuty O – rękawice ochronne R - ubranie drelichowe lub fartuch drelichowy R - czapka drelichowa	60 m-cy  2 okr. zim. 3 okr. zim. 3 okr. zim. wg instr. użytk. wg instr. użytk. 24 m – ce wg instr. użytk. 24 m - ce  24 m-ce	x/ w zależności od potrzeb
5.	Informatyk	O – rękawice ochronne x/ R – fartuch roboczy lekki x/	wg instr. użytk. 24 m-ce	x/ w zależności od potrzeb

6.	Instruktor, inspektor, kontroler, pracownik służby BHP	<p>O - kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną x/  O - rękawice ocieplone x/  O - buty ocieplone trzewiki x/  O - kamizelka ostrzegawcza x/  O – hełm ochronny x/  <b>O – półbuty skórzane</b>  R – fartuch drelichowy x/</p>	<p>6 okr. zim.  2 okr. zim.  4 okr. zim.  wg instr. użytk.  wg instr. użytk.  <b>24 m-ce</b>  48 m-cy</p>	x/ w zależności od potrzeb
7.	Kierowca pojazdu samochodowego osobowego / dostawczego - wykonujący pełny zakres drobnych napraw i obsługi codziennej	<p>O – kamizelka ostrzegawcza  O- kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną x/  O- buty ocieplone trzewiki x/  O – okulary przeciwsłoneczne  O – rękawice ochronne  R- fartuch drelichowy</p>	<p>wg instr.użytk.  6 okr.zim.  3 okr. zim.  48 m-cy  wg instr. użytk.  24 m-ce</p>	x/ w zależności od potrzeb
8.	Kierowca wózka motorowego, akumulatorowego, kierowca wózka jezdniowego z napędem silnikowym	<p>O - ubranie ocieplone x/  O - buty ocieplone trzewiki x/  O - rękawice ocieplone x/  O - hełm ochronny x/  O - płaszcz przeciwdeszczowy x/  O - półbuty ochronne  O - rękawice ochronne  O – kamizelka ostrzegawcza x/  R - ubranie robocze drelichowe  <b>R – czapka drelichowa</b></p>	<p>3 okr. zim.  3 okr. zim.  2 okr. zim.  wg instr. użytk.  48 m - cy  24 m – ce  wg instr. użytk.  wg instr.użytk.  18 m - cy  <b>24 m-ce</b></p>	x/ w zależności od potrzeb
9.	Kierowca ciągnika, pojazdu drogowo – szynowego itp.	<p>O – kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną x/  O – spodnie ocieplone x/  O – czapka ocieplona x/  O – buty ocieplone trzewiki x/  O – kamizelka ostrzegawcza  O – hełm ochronny z ocieplaczem x/  O – półbuty ochronne  O – rękawice ocieplone x/  R – ubranie robocze drelichowe  <b>R – czapka drelichowa x/</b></p>	<p>6 okr. zim.  3 okr. zim.  3 okr. zim.  4 okr. zim.  wg instr. użytk.  wg instr. użytk.  36 m-cy  2 okr. zim.  24 m-ce  <b>24 m-ce</b></p>	x/ dla kierowcy z otwartą kabiną

10.	Kierownik magazynu zakładowego	<p>O - kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną x/  O - rękawice ocieplone x/  O - buty ocieplone x/  R - fartuch roboczy drelichowy x/</p>	<p>6 okr. zim.  2 okr. zim.  4 okr. zim.  24 m - ce</p>	x/ w zależności od potrzeb
11.	Komisarz odbiorczy	<p>O - kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną  O - rękawice ocieplone  O - buty ocieplone na spodach antypoślizgowych  O – hełm ochronny z ocieplaczem  O - kamizelka ostrzegawcza  O – półbuty na spodach olejoodpornych  O – rękawice ochronne  R – fartuch roboczy drelichowy</p>	<p>4 okr. zim.  2 okr. zim.  3 okr. zim.  wg instr. użytk.  wg instr. użytk.  24 m-ce  wg instr. użytk.  24 m-ce</p>	
12.	Konserwator sprzętu pożarniczego	<p>O - kurtka przeciwdeszczowa x/  O - ubranie ocieplone x/  O - czapka ocieplona x/  O - buty ocieplone x/  O - fartuch gumowy x/  O - rękawice gumowe  O – półbuty ochronne  O - rękawice ochronne  R - ubranie robocze drelichowe  <b>R – czapka drelichowa</b></p>	<p>48 m - cy  3 okr. zim.  3 okr. zim.  3 okr. zim.  wg instr. użytk.  wg instr. użytk.  36 m - cy  wg instr. użytk.  24 m - ce  <b>24 m-ce</b></p>	x/ w zależności od potrzeb
13.	Magazynier	<p>O - kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną x/  O - rękawice ocieplone x/  O - buty ocieplone z wzmocnionymi noskami x/  O – rękawice ochronne  O – półbuty ochronne z wzmocnionymi noskami  R - fartuch roboczy drelichowy</p>	<p>5 okr. zim.  2 okr. zim.  3 okr. zim.  wg instr. użytk.  36 m-cy  24 m - ce</p>	x/ w zależności od potrzeb

14.	Manewrowy, ustawiacz	O - ubranie ocieplone O – spodnie impregnowane O - buty ocieplone skórzane ze wzmocnionymi noskami antypoślizgowe wodoolejoodporne O - buty gumowe do kolan x/ O - hełm ochronny z ocieplaczem O - kurtka przeciwdeszczowa O - rękawice ocieplone wzmocnione O - kamizelka ostrzegawcza O – półbuty skórzane ochronne ze wzmocnionymi noskami antypoślizgowe wodoolejoodporne ( sztyblety) O - rękawice ochronne wzmocnione R - ubranie robocze drelichowe R - bielizna osobista	2 okr. zim. 24 m- ce 2 okr. zim.  24 m - ce wg instr. użytk. 48 m - cy 1 okr. zim. wg instr. użytk. 12 m – cy  wg instr. użytk. 6 m – cy 6 m – cy	x/ w zależności od potrzeb
15.	Maszynista, pomocnik maszynisty elektrycznych pojazdów trakcyjnych	O – kamizelka ostrzegawcza x/ O – kurtka całoroczna, ocieplona kryta tkaniną wodoodporną O – okulary przeciwsłoneczne O – rękawice ocieplone O – rękawice ochronne R – fartuch roboczy drelichowy	wg instr. użytk. 60 m-cy  36 m-cy 3 okr. zim. wg instr. użytk. 36 m-cy	x/ w zależności od potrzeb
16.	Maszynista , pomocnik maszynisty spalinowych pojazdów trakcyjnych	O – kamizelka ostrzegawcza x/ O – kurtka całoroczna, ocieplona kryta tkaniną wodoodporną O – okulary przeciwsłoneczne O- nauszники przeciwhałasowe O – rękawice ocieplone O – rękawice ochronne R – ubranie robocze drelichowe	wg instr. użytk. 60 m-cy  36 m-cy wg instr. użytk. 3 okr. zim. wg instr. użytk. 36 m-cy	x/ w zależności od potrzeb

17.	Mistrz	<p>O - kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną x/  O – czapka ocieplona x/  O - rękawice ocieplone x/  O - buty ocieplone x/  O - hełm ochronny x/  O - kamizelka ostrzegawcza x/  O – półbuty ochronne ze wzmocnionymi noskami  R – ubranie robocze drelichowe lub fartuch roboczy drelichowy  <b>R – czapka drelichowa</b></p>	<p>6 okr. zim.  3 okr. zim.  2 okr. zim.  3 okr. zim.  wg instr. użytł.  wg instr. użytł.  18 m – cy  18 m – cy  <b>24 m-ce</b></p>	<p>x/ w zależności od potrzeb</p>
18.	Monter - mechanik aparatów precyzyjnych, szybkościomierzy SHP itp.	<p>O - kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną x/  O - buty ocieplone x/  O - hełm ochronny x/  O - rękawice ocieplone x/  R - fartuch drelichowy lub ubranie robocze drelichowe</p>	<p>6 okr. zim.  3 okr. zim.  wg instr. użytł.  2 okr. zim.  24 m - ce</p>	<p>x/ w zależności od potrzeb</p>
19.	Monter nawierzchni torowej	<p>O – kurtka przeciwdeszczowa  O – buty gumowe do kolan  O – ubranie ocieplone  O – czapka ocieplona  O – kamizelka ostrzegawcza  O – buty ocieplone ze wzmocnionymi noskami  O – spodnie impregnowane  O – hełm ochronny z ocieplaczem  O – trzewiki ochronne ze wzmocnionymi noskami  O – fartuch spawalniczy x/  O – rękawice spawalnicze x/  O – okulary spawalnicze x/  O – rękawice ochronne wzmocnione  R – bielizna osobista  R – ubranie robocze drelichowe</p>	<p>48 m-cy  24 m-ce  2 okr. zim.  3 okr. zim.  wg instr. użytł.  4 okr. zim.  36 m-cy  wg instr. użytł.  24 m-ce  wg instr. użytł.  wg. instr. użytł.  wg. instr. użytł.  wg. instr. użytł.  9 m-cy  6 m-cy</p>	<p>x/ dla spawacza</p>



20.	Naczelnik, zastępca naczelnika sekcji	O - kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoszczelną x/ O - buty ocieplone x/ O - kamizelka ostrzegawcza x/ O - hełm ochronny x/	5 okr. zim.  3 okr. zim. wg instr. użytk. wg instr. użytk.	x/ w zależności od potrzeb
21.	Nastawniczy	O – kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoszczelną x/ O – buty długie skórzane ocieplone na spodach antypoślizgowych, wodoodporne x/ O – kurtka przeciwdeszczowa x/ O – kamizelka ostrzegawcza x/ O – rękawice ochronne x/ O – półbuty skórzane z wzmocnionymi noskami wodoodporne x/ R – fartuch drelichowy x/	6 okr. zim.  4 okr. zim  60 m-cy wg instr. użytk. wg instr. użytk. 36 m-cy  48 m-cy	x/ w zależności od potrzeb
22.	Zwrotniczy, starszy zwrotniczy	O – kamizelka ostrzegawcza O – kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoszczelną O – czapka ocieplona O – rękawice ocieplone O - buty długie skórzane ocieplone na spodach antypoślizgowych, wodoodporne O – kurtka przeciwdeszczowa x/ O – półbuty skórzane z wzmocnionymi noskami wodoodporne (sztyblety) O – rękawice ochronne R – ubranie robocze drelichowe R – czapka robocza drelichowa	wg instr. użytk. 5 okr. zim.  3 okr. zim. 2 okr. zim. 3 okr. zim.  60 m-cy 36 m-cy  wg instr. użytk. 12 m-cy 24 m-ce	x/ w zależności od potrzeb

23.	Toromistrz	O- kamizelka ostrzegawcza O – kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną O- płaszcz przeciwdeszczowy x/ O – spodnie ocieplone O – czapka ocieplona O – rękawice ocieplone O - buty ocieplone z wzmocnionymi noskami na spodach antypoślizgowych wodoodporne O – trzewiki skórzane z wzmocnionymi noskami wodoodporne O – hełm ochronny z ocieplaczem x/ O – rękawice ochronne R – ubranie robocze drelichowe <b>R – czapka drelichowa</b>	wg instr. użytk. 6 okr. zim.  60 m-cy 3 okr. zim. 3 okr. zim. 1 okr. zim. 3 okr. zim.  24 m-ce  wg instr. użytk. wg instr. użytk. 24 m-ce <b>24 m-ce</b>	x/ w zależności od potrzeb
24.	Pracownik zatrudniony przy naprawie, przeglądach okresowych i kontrolnych taboru kolejowego, <b>pracujący przy zamkniętym układzie WC i wybieraniu fekalii, wymianie filtrów nawiewu powietrza i klimatyzacji</b>	O - ubranie ocieplone xx/ O - trzewiki ocieplone na spodach olejoodpornych ze wzmocnionymi noskami xx/ O - rękawice ocieplone xx/ O - hełm ochronny z ocieplaczem O - okulary ochronne x/ O - rękawice gumowe x/ O - kurtka przeciwdeszczowa x/ O - półmaska przeciwpyłowa x/ O - dywanik gumowy x/ O - rękawice ochronne O - trzewiki ochronne na spodach olejoodpornych ze wzmocnionymi noskami O – uprząż przed upadkiem z wysokości x/ <b>O – ubranie jednorazowe ochronne x/</b> <b>O – osłona całej twarzy x/</b> R - ubranie robocze drelichowe R - bielizna osobista	3 okr. zim. 2 okr. zim.  wg instr. użytk. wg instr. użytk. wg insrt. użytk. wg instr. użytk. 48 m - cy wg instr. użytk. wg instr. użytk. wg instr. użytk. 18 m – cy  wg.instr. użytk.  <b>wg. instr. użytk.</b>  <b>wg. instr. użytk.</b> 6 m-cy 6 m-cy	x/ w zależności od potrzeb xx/ dla zatrudn. na zewnątrz i w pomieszczeniach nieogrzewanych

25.	Pracownik zatrudniony przy obróbce wiórowej na obrabiarkach	O - fartuch przedni impregnowany x/ O - ubranie ocieplone xx/, xxx/ O - czapka ocieplona xx/ O - buty ocieplone ze wzmocnionymi noskami xx/ O - okulary ochronne lub przyłbica O - hełm ochronny x/ O – półbuty ochronne ze wzmocnionymi noskami O – nauszники przeciwhałasowe x/ O - rękawice ochronne O- ubranie dwuczęściowe xxx/ R - koszula flanelowa R - czapka robocza drelichowa	wg instr. użytłk. 3 okr. zim. 3 okr. zim. 2 okr. zim.  wg instr. użytłk. wg instr. użytłk. 18 m-cy  wg. inst. użytłk. wg instr. użytłk. 12 m - cy 9 m - cy 12 m - cy	x/ w zależności od potrzeb xx/ dla zatrudn. na zewnątrz i w pomieszczeniach nieogrzewanych xxx/ ubranie odporne na przepalenie przez gorące metalowe wióry
26.	Pracownik zatrudniony przy naprawie, konserwacji maszyn i urządzeń, pojazdów samochodowych, środków transportu wewnątrz zakładowego	O - ubranie ocieplone x/ O - czapka ocieplona x/ O - buty ocieplone ze wzmocnionymi noskami x/ O - okulary ochronne x/ O - hełm ochronny x/ O - półbuty ochronne ze wzmocnionymi noskami O - rękawice ochronne O – uprząż przed upadkiem z wysokości x/ R - ubranie robocze drelichowe R - czapka robocza drelichowa	3 okr. zim. 3 okr. zim. 2 okr. zim.  wg instr. użytłk. wg instr. użytłk. 24 m-ce  wg instr. użytłk. wg instr. użytłk  18 m - cy 18 m - cy	x/ w zależności od potrzeb
27.	Pracownik wykonujący czynności krawcowej	R - fartuch roboczy lekki R - chustka na głowę (dla kobiet) R - beret na głowę ( dla mężczyzn) R - obuwiu profilaktyczne	24 m - ce 12 m - cy 12 m - cy 12 m – cy	

28.	Pracownik wykonujący czynności malarza	O - ubranie ocieplone x/ O - czapka ocieplona x/ O - buty ocieplone x/ O - hełm ochronny x/ O- sprzęt filtrująco-pochłaniający x/ O – gogle lub przyłbica O – buty na spodach antypoślizgowych O – rękawice ochronne R - ubranie robocze drelichowe R - koszula flanelowa R - czapka robocza drelichowa	3 okr. zim. 3 okr. zim. 3 okr. zim. wg instr. użytk. wg instr. użytk. wg instr. użytk. 18 m-cy  wg instr. użytk. 18 m – cy 12 m – cy 18 m – cy	x/ w zależności od potrzeb
29.	Pracownik wykonujący czynności związane z praniem (zasłonki, chodniki itp.)	O - fartuch gumowy O - rękawice gumowe O - gogle R - fartuch roboczy lekki R - chustka płócienna R - obuwie profilaktyczne	wg instr. użytk. wg instr. użytk. wg instr. użytk. 12 m - cy 12 m - cy 12 m – cy	
30.	Pracownik wykonujący czynności spawacza	O - fartuch przedni spawalniczy O - kurtka przeciwdeszczowa xx/ O - ubranie ocieplone xx/ O - czapka ocieplona xx/ O - buty ocieplone xx/ O - rękawice ocieplone xx/ O - okulary spawalnicze lub przyłbica O – rękawice spawalnicze O – ochraniacze stopy x/ O –ochraniacze kolana x/ O - hełm ochronny z ocieplaczem O - trzewiki ochronne ze wzmocnionymi noskami R - ubranie robocze drelichowe R – czapka drelichowa	wg instr. użytk. 48 m - cy 3 okr. zim. 3 okr. zim. 2 okr. zim. 1 okr. zim. wg instr. użytk.  wg instr. użytk. wg instr. użytk. wg instr. użytk. 18 m-cy  12 m - cy 24 m -ce	x/ w zależności od potrzeb xx/ dla zatrudnionych na zewnątrz i w pomieszczeniach nieogrzewanych

31.	Pracownik wykonujący czynności stolarza	O - ubranie ocieplone x/ O - rękawice ocieplone x/ O - buty ocieplone x/ O - okulary ochronne lub przyłbica x/ O - półmaska filtrująca x/ O - trzewiki ochronne ze wzmocnionymi noskami O – rękawice ochronne O – nauszники przeciwhałasowe R - ubranie robocze drelichowe R - czapka robocza drelichowa	3 okr. zim. 1 okr. zim. 3 okr. zim. wg instr. użytk.  wg instr. użytk. 18 m-cy  wg instr. użytk. wg instr. użytk 18 m - cy 18 m -cy	x/ w zależności od potrzeb
32.	Pracownik wykonujący czynności ślusarza	O - ubranie ocieplone x/ O - czapka ocieplona x/ O - buty ocieplone x/ O - kurtka przeciwdeszczowa x/ O-okulary ochronne lub przyłbica x/ O - hełm ochronny x/ O - trzewiki ochronne ze wzmocnionymi noskami <b>O – buty gumowe do kolan x/</b> O – rękawice ochronne O – nauszники przeciwhałasowe x/ R - ubranie robocze drelichowe <b>R – czapka drelichowa</b>	3 okr. zim. 3 okr. zim. 3 okr. zim. 48 m - cy wg instr użytk. wg instr. użytk. 18 m – cy  <b>36 m-cy</b> wg instr. użytk. wg instr. użytk. 18 m - cy  <b>24 m-ce</b>	x/ w zależności od potrzeb
33.	Pracownik zatrudniony przy odbiorze czyszczonych wagonów	O - kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną O - czapka ocieplona O - buty ocieplone ze wzmocnionymi noskami O - rękawice ocieplone O - buty gumowe do kolan x/ O - kamizelka ostrzegawcza O – hełm ochronny z ocieplaczem O - trzewiki ochronne ze wzmocnionymi noskami R - fartuch drelichowy	6 okr. zim.  3 okr. zim. 3 okr. zim.  2 okr. zim. 36 m - cy wg instr. użytk. wg instr. użytk. 18 m - cy  36 m -cy	x/ w zależności od potrzeb

34.	Pracownik wykonujący czynności tapicera	O - ubranie ocieplone x/ O - buty ocieplone x/ O - kamizelka ostrzegawcza x/ <b>R - półbuty skórzane</b> R - ubranie robocze drelichowe	3 okr. zim. 3 okr. zim. wg instr. użytł. <b>24 m-ce</b> 18 m - cy	x/ w zależności od potrzeb
35.	Pracownik zatrudniony przy obsłudze urządzeń dźwignicowych	O - ubranie ocieplone O - buty ocieplone O - hełm ochronny x/ O - trzewiki ochronne ze wzmocnionymi noskami O – rękawice ochronne R - ubranie robocze drelichowe	3 okr. zim. 3 okr. zim. wg instr. użytł. 18 m - cy  wg instr. użytł. 18 m-cy	x/ w zależności od potrzeb
36.	Pracownik zatrudniony przy konserwacji instalacji wodno - kanalizacyjnej	O - ubranie ocieplone xx/ O - czapka ocieplona xx/ O - buty ocieplone ze wzmocnionymi noskami xx/ O - kurtka przeciwdeszczowa x/ O – fartuch przedni impregnowany x/ O - buty gumowe do bioder x/ O - buty gumowe do kolan O - rękawice gumowe O – gogle lub przyłbica x/ O - hełm ochronny z ocieplaczem x/ O - trzewiki ochronne ze wzmocnionymi noskami O – rękawice ochronne R – ubranie robocze drelichowe <b>R – czapka drelichowa</b>	3 okr. zim. 3 okr. zim. 3 okr. zim.  48 m - cy wg instr. użytł. 24 m - ce 24 m - ce wg instr. użytł. wg instr. użytł. wg instr. użytł. 24 m – ce  wg instr. użytł. 24 m - ce <b>24 m - ce</b>	x/ w zależności od potrzeb xx/ dla zatrudni. na zewnątrz i w pomieszczeniach nieogrzewanych

37.	Robotnik, (pracownik zatrudniony przy sprzątaniu terenów kolejowych, goniec, sprzątacze)	<p>O - ubranie ocieplone x/  O - czapka ocieplona x/  O - buty ocieplone x/  O - rękawice ocieplone x/  O -- kurtka przeciwdeszczowa x/  O - buty gumowe do kolan x/  O - kamizelka ostrzegawcza x/  O - trzewiki ochronne ze wzmocnionymi noskami  O – rękawice ochronne  R - ubranie robocze lub fartuch roboczy x/  R - czapka robocza drelichowa x/  R - obuwie profilaktyczne x/  R - rękawice gumowe x/</p>	<p>3 okr. zim.  3 okr. zim.  3 okr. zim.  1 okr. zim.  48 m - cy  24 m - ce  wg instr. użytk.  18 m-cy    wg instr. użytk.  18 m – cy    18 m - cy  18 m - cy  wg instr. użytk.</p>	x/ w zależności od potrzeb
38.	Rewident, starszy rewident	<p>O – kamizelka ostrzegawcza  O – kurtka ocieplona kryta tkaniną wodoodporną  O – kurtka przeciwdeszczowa x/  O – rękawice ocieplone  O – spodnie ocieplone  O – buty gumowe do kolan  O – hełm ochronny z ocieplaczem  O – buty ocieplone ze wzmocnionymi noskami, wodoolejoodporne, antypoślizgowe  O – rękawice ochronne  O – buty ochronne na spodach olejoodpornych ze wzmocnionymi noskami (sztylety)  R – ubranie robocze drelichowe  R – czapka drelichowa x/  R – koszula flanelowa</p>	<p>wg instr. użytk.  4 okr. zim.    48 m-cy  1 okr. zim.  3 okr. zim.  24 m-ce  wg instr. użytk.  2 okr. zim.    wg instr. użytk.  18 m-cy    24 m-ce  24 m-ce  12 mc -y</p>	x/ w zależności od potrzeb
39.	Kierownik pociągu, konduktor	<p>O – kamizelka ostrzegawcza  O – rękawice ochronne x/</p>	<p>wg instr. użytk.  wg instr. użytk.</p>	x/ w zależności od potrzeb

