



Działania CEMEX Polska skierowane na poprawę bezpieczeństwa pracy

Tomasz Skibiński
Dyrektor BHP CEMEX Polska

NASZ GŁÓWNY CEL BHP



NASZ CEL:

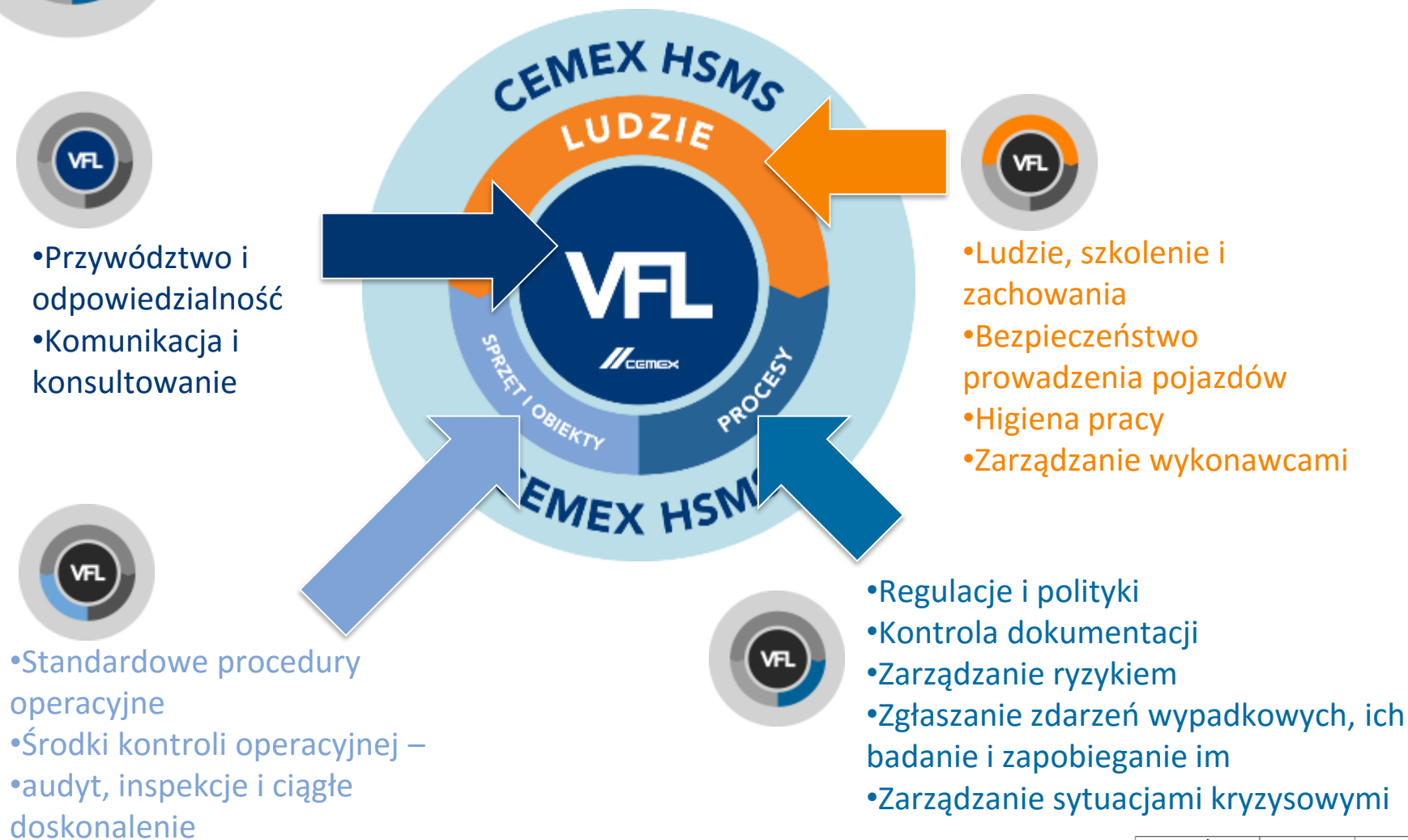
ZERO
WYPADKÓW



BEZPIECZEŃSTWO KOMFORT PRACA
Promotor
BHP

14 ELEMENTÓW HSMS PRZYPISANE KAŻDEMU Z 4 ELEMENTÓW MODELU

3



PROCESY



Visible Felt Leadership
jest cechą przywództwa
nastawioną na najwyższe
standardy BHP
TO SPOSÓB BYCIA!

Powinno być **widziane**,
słyszane oraz
odczuwane.





Musimy być postrzegani
przez nasze zespoły jako **zaangażowani liderzy**
w zakresie Bezpieczeństwa i Higieny Pracy,
wykazując **Visible Felt Leadership.**

12 ZASAD BEZPIECZNEJ PRACY



Współpracownicy. Dbaj
o siebie i innych



Porządek



Trzymaj się



Sprzęt Ochrony
Indywidualnej



Ręczne
przenoszenie



Narzędzia



Kierowanie pojazdami



Przepisy
i procedury BHP



Zabezpieczanie
urządzeń



Praca na
wysokości



Praca w przestrzeniach
zamkniętych



Zgłaszanie zagrożeń

12 ZASAD BEZPIECZNEGO PROWADZENIA POJAZDÓW



Kontrolowanie bezpieczeństwa

Skontroluj stan pojazdu przed jazdą i upewnij się, że ładunek jest stabilny i zabezpieczony.



Planowanie podróży

Oceniaj ryzyko i planuj podróż tak, by jechać najbezpieczniejszą trasą.



Pasy bezpieczeństwa ratują życie

Korzystaj z pasów bezpieczeństwa i upewnij się, że ewentualni pasażerowie też to robią.



Pilnuj prędkości

Nie przekraczaj ograniczeń prędkości i dostosuj prędkość do warunków drogowych i pogodowych



Zachowuj bezpieczną odległość

Zostaw wystarczający odstęp od poprzedzającego pojazdu, by umożliwić bezpieczne zatrzymanie.



Sprawność i koncentracja

Zadbaj o swoją zdolność do prowadzenia pojazdu: bądź odpowiednio nawodniony, wypoczęty, wolny od wpływu alkoholu czy narkotyków.



Nie wyprzedzaj

Jeśli nie jest to bezpieczne i dozwolone.



Telefon komórkowy

Korzystanie podczas jazdy z telefonów komórkowych wymagających trzymania w ręku jest niezgodne z prawem.



Pozostali uczestnicy ruchu

Uważaj na innych uczestników ruchu, szczególnie motocyklistów, rowerzystów i pieszych.



Szanuj prawo i innych kierowców

Znaj przepisy ruchu drogowego i stosuj się do nich oraz bądź uprzejmy wobec innych kierowców.



Bezpieczeństwo obiektów

Sprawdź występowanie zagrożeń na obiektach, bądź bardzo dobrze widoczny/widoczna i oceniaj ryzyko przed wypadkiem.



Ważne

– Twoja rodzina liczy na Ciebie.



12 ZASAD ZDROWIA



DBAJ O
SERCE
styczeń



OCHRAŃIAJ
KRĘGOSŁUP
luty



JEDZ I PIJ
MĄDRZE
marzec



UWAŻAJ NA
SWOJE ZDROWIE
kwiecień



CHROŃ WZROK
I SŁUCH
maj



CHROŃ
SKÓRĘ
czerwiec



ZAPOBIEGAJ
STRESOWI
lipiec



STOSUJ
SZCZEPIONKI
sierpień



UWAŻAJ
NA RĘCE
wrzesień



CHROŃ
PŁUCA
październik



UWAŻAJ NA
ALKOHOL
I NARKOTYKI
listopad



ŚPIJ
DOBRZE
grudzień

Zero tolerancji & Krytyczne Naruszenia Zasad BHP

Kary za nieprzestrzeganie przez pracowników przepisów oraz zasad BHP

ZERO TOLERANCJI



Przebywanie pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających na terenie zakładu



Praca bez zabezpieczenia przed przypadkowym uruchomieniem/poruszeniem maszyn, urządzeń oraz pojazdów



Praca na wysokości, bez wymaganych zabezpieczeń

Kary wynikające z kodeksu dyscyplinarnego



KRYTYCZNE NARUSZENIA ZASAD BHP



Niestosowanie wymaganego sprzętu ochrony osobistej/odzieży ochronnej



Praca wykonywana na maszynie/urządzeniu w ruchu ze zdemontowanymi lub niesprawnymi osłonami, krańcówkami, innymi elementami bezpieczeństwa



Niepowiadomienie przełożonego o zaobserwowanym wypadku przy pracy albo zagrożeniu dla życia lub zdrowia



Wykonywanie prac szczególnie niebezpiecznych bez pisemnego pozwolenia



Praca w przestrzeni zamkniętej, bez wymaganych zabezpieczeń



Praca na wodzie lub przy wodzie (wyznaczona strefa) bez stosowania kamizelek ratunkowych/asekuracyjnych



Rozmowa przez telefon i niestosowanie pasów bezpieczeństwa podczas jazdy



Pozostawianie nieporządku na stanowisku lub w miejscu wykonywania pracy



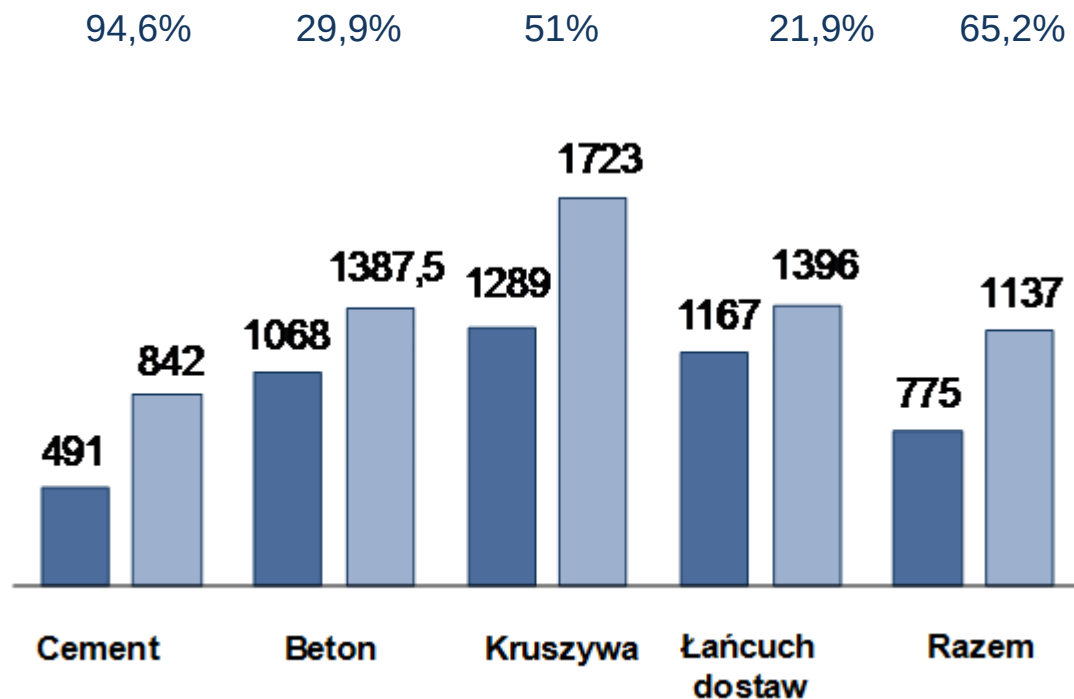
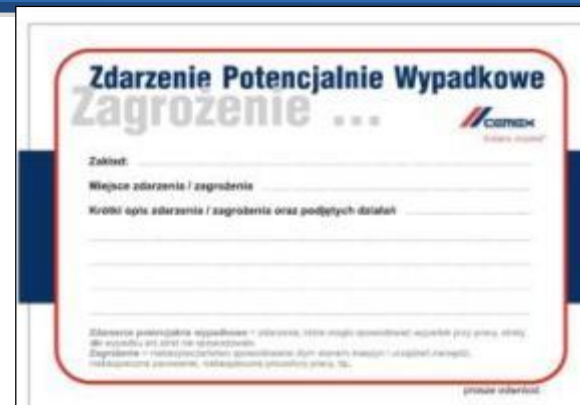
Przemoc fizyczna

Rozwiązanie umowy o pracę z winy pracownika, po przeprowadzeniu dochodzenia przez Komisję

Zaangażowanie pracowników i podwykonawców

Zgłaszanie zdarzeń potencjalnie wypadkowych 2016

Liczba kart na 100 pracowników
2015 vs. 2016

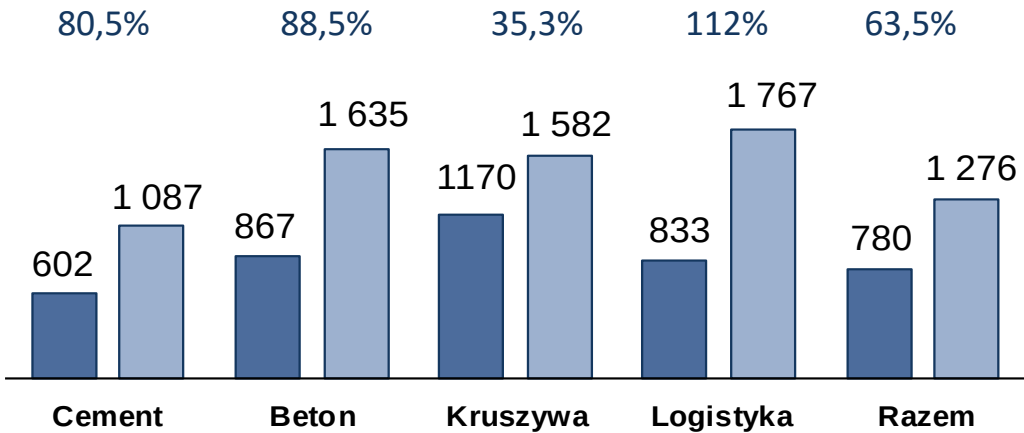



Cel = 4 KZPW / 1 podwykonawcę / 1 rok

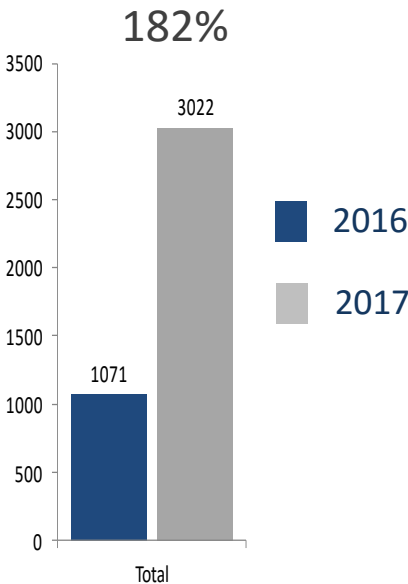
2016	Podwykonawcy YTD
Kruszywa	338
Chełm	74
Rudniki	44
Gdynia	9
Cement Total	131
Beton	262
Łańcuch Dos	205
RAZEM	936

Średnio każdy pracownik złożył ponad 11 kart
od początku roku

Liczba kart na 100 pracowników
YTD 2016 vs. YTD 2017



Ilość wizyt VFL 2016 vs. 2017



673 VFL z kierowcami
391 VFL z podwykonawcami



Aktualne rozwiązania



Wzmocnienie i praca nad nowymi narzędziami odbywa się w 8 zespołach złożonych z Kierowników Zakładu oraz specjalistów z działów BHP, Logistyki i Komunikacji.

Wzmocnienie:

- KBK
- KZPW
- 5S

Nowe narzędzia:

- Efektywne dzielenie się dobrymi praktykami
- Audyty wzajemne z innymi zakładami
- Ocena podwykonawców
- System szkoleń podwykonawców
- Kampania informacyjna dla interesariuszy

Trzy moduły Akademii BHP:

MODUŁ 1



**FOUNDATION
- PODSTAWY**

MODUŁ 2



**SYSTEM
ZARZĄDZANIA
BEZPIECZEŃSTWEM
I HIGIENĄ PRACY
(HSMS) CEMEX**

MODUŁ 3



**BIEGŁOŚĆ
W SYSTEMIE
ZARZĄDZANIA
BEZPIECZEŃSTWEM
I HIGIENĄ PRACY**



**ZATRZYMAJ SIĘ
POMYŚL DZIAŁAJ**



JEDNOSTKI:

1. BHP jest wartością osobistą
2. Ocena ryzyka
3. Zachowanie w pracy
4. Komunikacja
5. Zdrowie i styl życia
6. Twoje zaangażowanie w BHP

Wymiana dobrych praktyk



Teczka i podkładka na dokumenty dla kierowców betonomieszarek i operatorów pomp



Wykonano projekt teczki na dokumenty oraz podkładki dla kierowców i operatorów pomp do betonu.

Naniesione są tam zasady BHP oraz instrukcja dla operatora pompy.

Rozwiązanie to:

1. promuje i przypomina zasady BHP
2. umożliwia kierowcy przechowywanie dokumentów we właściwym miejscu i porządku
3. daje dużą pozytywną wartość wizerunkową dla CEMEX.



Grafikę i zamówienie koordynowała Edyta Tokarska



H&S day for Family - Safety on road

From

Country: Poland

Contact:

Grzegorz Piątek

Details

18 czerwca zorganizowany został Piknik dla pracowników CEMEX wraz z rodzinami.

Tematem przewodnim było bezpieczeństwo na drodze.

W ramach atrakcji pracownicy mieli do dyspozycji:

- Symulator zachowania
- Symulator zderzenia czołowego z wagą przeciążeniową
- Symulatory eko-jazdy
- Stację o bezpiecznym przewożeniu dzieci w fotelikach
- Pozorowanie prawidłowego udzielania pomocy w razie wypadku drogowego
- Symulację uwalniania poszkodowanego w wypadku
- Wykład policjanta – biegłego sądowego badającego wypadki drogowe
- Urządzenie do mierzenia czasu reakcji, ośmienną odświeżarką
- Wiele innych atrakcji dla dzieci i dorosłych



GLOBALNY SAFETY ALERT

OSOBA POSTRONNA (MECHANIK) UDERZONA ŚMIERTELNIE PRZECIĄŻKĄ

SZCZEGÓŁY ZDARZENIA

Wynajęty samochód do przewożenia kruszywa był w drodze do klienta, kiedy nagle doszło do odpięcia jednego z jego kół. Toczył się po drodze, kółko uderzyło i ranilo śmiertelnie mechanika, który pomagał komuś w naprawie zepsutego pojazdu znajdującego się na poboczu drogi.



GŁÓWNE USTALENIA

- Przyłącze, które było pierwotnie przeznaczona do użycia, miała uszczelnienie, które nie było wystarczające, co spowodowało wyciek oleju.
- Kiedy przyjeżdżał do klienta, przeskoczyło się z koła, co spowodowało uszkodzenie koła.
- Niektóre śruby zostały uszkodzone wcześniej przez zbyt mocne dokręcenie, powodując odpięcie nakrętki, a następnie koła.
- Firma mechaniczna skutecznie serwisująca samochód, zalecała do kół śruby i nakrętki o zwiększonych parametrach.
- Przewodnik posiadał program przewidywanego utrzymania ruchu, ale nie był on skuteczny.
- Pojazd był przeładowany, chociaż nie uświadomiono, że przyczyniło się to do odpięcia koła.

18 maja 2017

KIEROWNICTWO - GŁÓWNE ZAGADNIENIA DO SPRAWDZENIA

- Sytemy kontroli przed uruchomieniem dla wszystkich pojazdów (CEMEX i podwykonawcy) obejmują kółka, nakrętki i śruby mocujące kółka.
- W przypadku zidentyfikowania uszeregowania się uszkodzenia, które nie zostały usunięte, należy je zgłosić.
- Wszystkie kółka samochodów wyposażone są w wskaźniki dokręcenia nakrętek pomagające zidentyfikować wczesne oznaki luzowania się nakrętek lub w nakrętki blokujące.
- Nakrętki kół dokręcane są za pomocą odpowiedniego klucza dynamometrycznego, uniemożliwiającego zbyt mocne lub za słabe dokręcenie.
- Wszystkie pojazdy objęte są systemem przewidywanego utrzymania ruchu zgodnie z instrukcjami producenta.

WSZYSTYCH PRACOWNICZYCH - DZIAŁANIA DO PODJĘCIA

- Przed rozpoczęciem podróży zawsze upewnij się, że pojazd jest w prawidłowym stanie technicznym.
- Zawsze przeprowadzaj codzienne kontrole pojazdu przed uruchomieniem i regularnie monitoruj stan kół.
- Niechajnik zgłasza wszelkie uszkodzenia swojego kierowcy lub kierowcy i nigdy nie korzystaj z uszkodzonego pojazdu.
- Nie przekraczaj dopuszczalnej ładowności swojego pojazdu.



Przeprowadzaj kontrole swojego pojazdu



Pamiętaj! Twoja rodzina czeka na Ciebie. SA 2017.06

GLOBALNY SAFETY ALERT

PRACOWNIK ŚMIERTELNIE RANNY PODCZAS UŻYWANIA POMPY WODNEJ

SZCZEGÓŁY ZDARZENIA

Pracownik Wytwórni Betonu Towarnego używał uszkodzonej pompy załadunkowej do usuwania wody z obszaru zalegającego podczas obfitych opadów deszczu. Podczas manewrowania pompą przy pomocy ręki, doznał lekkiego porażenia prądem.



GŁÓWNE USTALENIA

- Pracownik używał pompy elektrycznej, która wcześniej została wycofana z użycia z powodu uszkodzenia przewodu.
- Współpracownik ostrzegł go, że pompa pneumatyczna będzie niebezpieczna w tym miejscu, ale on kontynuował pracę z pompą elektryczną, ponieważ uważał, że woda jest czysta. Pracownik nie dostrzegł żadnego zagrożenia.
- Niebezpieczna pompa, z uszkodzonymi niezabezpieczonymi przewodami, została pozostawiona w pobliżu, zamiast usunąć ją z terenu zakładu i zdemontować.
- Pompa wodna została podłączona przez użycie niezabezpieczonych przewodów do gniazda zasilania.
- Choć do dwóch obwodów należało wyłączenie zasilania, ale pracownik za każdym razem schodził się ponownie i próbował jeszcze raz.
- Zadaniem polegającym na usuwaniu wody z zalegającego terenu nie było w zakresie jego obowiązków, ale przez niedoświadczenie innego pracownika i skłonił się pomóc, odpowiadając na tę prośbę. Nie został przeszkolony do tego zadania.
- Nie była żadna ocena ryzyka.
- ŚCI nie były wystarczające do ochrony przed istniejącymi zagrożeniami.

10 kwietnia 2017

KIEROWNICTWO - GŁÓWNE ZAGADNIENIA DO SPRAWDZENIA

- Wszystkie pompy wodne oraz inne urządzenia elektryczne są przewożone, bezpieczne i zgodne z przeznaczeniem. Wszelkie niebezpieczne, uszkodzone urządzenia, elementy umieszczone są w bezpiecznym miejscu, aby uniknąć ich użycia, a następnie usunąć z terenu zakładu.
- Wszystkie połączenia elektryczne są prawidłowe i bezpieczne.
- Przed wykonaniem zadań przeprowadzane jest ocena ryzyka, wraz z wyodrębnieniem koniecznych środków kontrolnych.
- Wszyscy pracownicy i podwykonawcy są przeszkoleni z zadań, które muszą wykonać, a zakres ich obowiązków został im przekazany i potwierdzony.

WSZYSTYCH PRACOWNICZYCH - DZIAŁANIA DO PODJĘCIA

- Wykonując zadania tylko wtedy, gdy zostały one przewidziane i rozumie się zagrożenia oraz środki kontrolne, jakie należy podjąć.
- Zawsze stosować istniejące środki kontrole.
- Nigdy nie wchodzić w przedmiotowe urządzenia elektryczne.
- Zawsze kontrolować uszkodzenia, sprzęt, narzędzia przed użyciem oraz wykonać ocenę ryzyka.
- W przypadku zauważenia niebezpiecznego zachowania INI PRZEWIDUJĄC. Poproś osobę o zaprzestanie wykonywania zadania, a w przypadku odmowy poinformuj swojego przełożonego.



Współpracownicy



Narzędzia



Pracownicy podwykonawcy

SA 2017.05

GLOBALNY SAFETY ALERT

OSOBA POSTRONNA ŚMIERTELNIE RANNA W ZDERZENIU Z SAMOCHODEM CIĘŻAROWYM

SZCZEGÓŁY ZDARZENIA

Podwykonawca przewożący cement workowany zderzył się z motocyklistą, kiedy kierowany przez niego samochód ciężarowy zjechał na niewłaściwą stronę jezdni podczas pokonywania zakrętu.



GŁÓWNE USTALENIA

- Kierowca samochodu ciężarowego nie zwrócił uwagi na znak, który był zbyt blisko, jak na pętluje na zakręcie skrajności.
- Kierowca wykonał niebezpieczny i niegodziwy z prawem manewr, przekraczając środkową linię ciągłą i zderzył się z motocyklistą.

KIEROWNICTWO - GŁÓWNE ZAGADNIENIA DO SPRAWDZENIA

- Wszyscy kierowcy podwykonawców są kontrolowani/zahamowani i certyfikowani, aby jechać dla CEMEX.
- Wszyscy kierowcy, w tym podwykonawcy, przeszli szkolenie z jazdy defektywnej.
- Wszyscy kierowcy w pełni rozumieją nasze Zasady bezpiecznego prowadzenia pojazdów, a ich wymagania są bezwzględnie egzekwowane.
- Realizowane są „przejazdy” w ramach VFL, mające pomóc wpływać na bezpieczne zachowanie podczas jazdy.
- Identyfikowane i wprowadzane są bezpieczne trasy przejazdu.

WSZYSTYCH PRACOWNICZYCH - DZIAŁANIA DO PODJĘCIA

- Zawsze dotrzymaj przepisów o ograniczeniach, układzie drogi oraz warunków drogowych – nigdy nie prowadź z nadmierną prędkością!
- Zawsze przestrzegaj przepisów drogowych – wprowadzono je z jednego powodu – linie ciągłe malowane są w miejscach, w których dochodzi do najgroźniejszych sytuacji na drodze.
- Uważaj na innych użytkowników dróg – pomagaj w zapewnieniu im bezpieczeństwa.
- Przede wszystkim słuchaj Zasady bezpiecznego prowadzenia pojazdów CEMEX!



Oczekuj, czytaj, obserwuj. Uważaj na innych. Dotrzymaj przepisów. Pamiętaj! Twoja rodzina czeka na Ciebie.

GLOBALNY SAFETY ALERT

PODWYKONAWCA ŚMIERTELNIE RANNY PODCZAS WYWRÓCENIA SIĘ SAMOCHODEM CIĘŻAROWYM

SZCZEGÓŁY ZDARZENIA

Kierowca betonowozu – podwykonawca, pokonywał zakręt na bieżącym w dół odcinku drogi. Kiedy wyjechał na prosty odcinek, stracił panowanie nad pojazdem.



GŁÓWNE USTALENIA

- Kierowca pokonywał zakręt z zbyt dużą prędkością, co prawdopodobnie było główną przyczyną wywrócenia się.
- Kierowca był doświadczonej i zawiśniętym podwykonawcą; nie przeszedł jednak szkolenia z jazdy defektywnej.
- Stwierdzono brak skutecznej kontroli kierowców podwykonawców.
- Rodzaj betonu oraz przewidywany ładunek (3m³) nie stanowiły czynników przyczyniających się.

KIEROWNICTWO - GŁÓWNE ZAGADNIENIA DO SPRAWDZENIA

- Wszyscy kierowcy, w tym podwykonawcy, przeszli szkolenie z jazdy defektywnej.
- Wszyscy kierowcy, w tym podwykonawcy, przeszli szkolenie z zasad zapobiegania wywróceniu pojazdu.
- Wszyscy kierowcy w pełni rozumieją nasze Zasady bezpiecznego prowadzenia pojazdów, a ich wymagania są bezwzględnie egzekwowane.
- Wszyscy kierowcy podwykonawców są kontrolowani/zahamowani i certyfikowani.
- Realizowane są „przejazdy” w ramach VFL, mające pomóc wpływać na bezpieczne zachowanie podczas jazdy.

WSZYSTYCH PRACOWNICZYCH - DZIAŁANIA DO PODJĘCIA

- Zawsze dotrzymaj przepisów o ograniczeniach, układzie drogi oraz warunków drogowych – nigdy nie jeźdź z nadmierną prędkością!
- Miej świadomość rodzaju i wielkości przewożonego ładunku, gdyż może on wpływać na stabilność pojazdu.
- Przede wszystkim słuchaj Zasady bezpiecznego prowadzenia pojazdów CEMEX!



Przeprowadzaj kontrole. Dotrzymaj przepisów o ograniczeniach, układzie drogi oraz warunków drogowych. Uważaj na innych. Pamiętaj! Twoja rodzina czeka na Ciebie.

Bezpieczeństwo pracowników firm zewnętrznych

- Załącznik BHP do umowy z kontrahentem
- Weryfikacja przed dopuszczeniem do pracy
- E-szkolenia wprowadzające
- Konkurs dla podwykonawców „Bezpieczeństwo cementuje współpracę”
- Jednoznaczne standardy BHP
- Spotkania/szkolenia/warsztaty z podwykonawcami
- KZPW/Z
- Procedura „Moja przestrzeń”
- Wymagania BHP w umowach z klientami



**NASZA
WIZJA**

[illegible]

CEMENTONACZEPA

WYKONANIE DLA WYKONAWCÓW
PŁOĆCI



Warunkuje załadunek

Rozszerza odpowiedzialność

Wizualizacja

Wzrost i waga kierowcy: _____, data urodzenia: _____, numer dowodu: _____ Podpis kierowcy: _____ PESEL: _____ Przebieg choroby: _____	CGM&K Building the future! concrete solutions
KARTA BEZPIECZNEGO KIEROWCY	
PODPOWIERZALNIOWY 200	
CIĘŻAROWY 000	
POLICJA 000	

BEZPIECZEŃSTWO KOMFORT PRAC

Promotor

BHP

Bezpieczeństwo w transporcie i w miejscu dostaw - stosowane praktyki



SYSTEM ZAŁADUNKU POJAZDÓW NA ZAKŁADACH KRUSZYWOWYCH

- wyeliminowanie wychodzenia kierowcy z kabiny
- wszystkie zlecenia widoczne i potwierdzane na wyświetlaczu w kabinie ładowarki



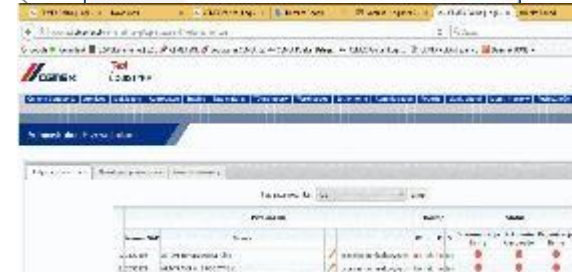
SYSTEM E-SZKOLEŃ BHP DLA KIEROWCÓW

- dotarcie ze szkoleniem CX bezpośrednio do kierowcy
- szkolenia mają zwiększyć zaangażowanie kierowcy
- sprawdzenie wiedzy po odbytym szkoleniu



SYSTEM ZARZĄDZANIA BHP PRZEWOŹNIKAMI NA PLATFORMIE TRANSPORTOWEJ

- System pozwoli analizować dokumentację BHP przewoźników w zakresie:
- badania lekarskie, szkolenie
 - uprawnienia (licencje, zaświadczenia, prawa jazdy)
 - audyty BHP (kierowców, aut, nacze, wybiórcze)
 - KZPW



AUDYTY ZACHOWAŃ KIEROWCÓW PODCZAS JAZDY NA DRODZE

- opracowanie zasad przeprowadzania audytów
- wdrożenie elektronicznego modułu do rejestracji audytów
- audyty zachowań z kierowcami i raporty



I MIEJSCE

w krajowym etapie
Europejskiego Konkursu Dobrych Praktyk
„Zdrowe i Bezpieczne miejsce pracy”
w ramach Kampanii
„Bezpieczni na starcie, zdrowi na mecie”
oraz nominacja do udziału
w europejskim etapie konkursu.



ZŁOTA KARTA LIDERA BEZPIECZNEJ PRACY





MONITOROWANIE

- Coroczny Firmowy Bilans Zdrowia
- Absencje chorobowe
- Analiza dostępnych danych i statystyk (Dni Zdrowia)
- Pomiary na stanowiskach pracy



PROFILAKTYKA/ PROMOCJA ZDROWIA

- Program promocji zdrowia „Budujemy zdrowie”
- Szczepienia ochronne (np. grypa, kleszcze)
- Profilaktyczne badania (wstępne, okresowe, kontrolne)



OCHRONA ZDROWIA

- Rozszerzony pakiet usług medycznych dla pracowników i członków rodziny
- Przychodnie przyzakładowe, punkty pierwszej pomocy
- Dofinansowanie do recept, rehabilitacji – dla pracowników 50+

Kampania Chroń słuch

Kampania Chroń kręgosłup

Kampania Chroń płuca

Kampania Chroń wzrok

Badania medyczne

Pomiary czynników szkodliwych

[illegible]

Techniki różnego podnoszenia przedmiotów

Do pracy nie stosujemy techniki, aby zapobiegać urazom i bólowi pleców. Istotną rolę w tym odgrywa postawa ciała i sposób podnoszenia przedmiotów.

- 1. Podnoszenie przedmiotu z podłogi**
The worker is standing upright, leaning forward with knees bent and back straight to lift the object from the floor.
- 2. Podnoszenie przedmiotu z poziomu kolan**
The worker is kneeling on one knee, lifting the object from the floor level with their back straight.
- 3. Podnoszenie przedmiotu z poziomu bioder**
The worker is standing upright, lifting the object from a height corresponding to their hip level.
- 4. Podnoszenie przedmiotu z poziomu kolan**
The worker is kneeling on one knee, lifting the object from a height corresponding to their knee level.
- 5. Podnoszenie przedmiotu z poziomu bioder**
The worker is standing upright, lifting the object from a height corresponding to their hip level.
- 6. Podnoszenie przedmiotu z poziomu kolan**
The worker is kneeling on one knee, lifting the object from a height corresponding to their knee level.
- 7. Podnoszenie przedmiotu z poziomu bioder**
The worker is standing upright, lifting the object from a height corresponding to their hip level.
- 8. Podnoszenie przedmiotu z poziomu kolan**
The worker is kneeling on one knee, lifting the object from a height corresponding to their knee level.



Budujemy zdrowie












1. **Każdy** się w szkole/bibliotece, **każda** nauczycielka/nauczyciel, **każde** dziecko w tej sali powinny/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

2. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

3. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

4. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

5. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

6. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

Ważne informacje dla rodziców i nauczycieli:

1. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

2. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

3. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

4. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

5. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.

6. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii. **Każda** i **każdy** powinni/czekać, **czekać** na swoją kolej i stać w linii.




**STOSUJĄC OKULARY
OCHRONNE
ZABEZPIECZASZ OCZY**



CEITEK
budujemy przyszłość

**BEZ OKULARÓW
OCHRONNYCH MOŻESZ
STRACIĆ WZROK**



Bezpieczeństwo jest naszym priorytetem. Pracownicy CEITEK są odpowiedzialni za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych. Pracownicy CEITEK są odpowiedzialni za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych. Pracownicy CEITEK są odpowiedzialni za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych.



Budujemy zdrowie






Przykład niepoprawnego sposobu zakładania i zdejmowania maski. Maski nie wolno nosić bez odpowiedniego zabezpieczenia i nie należy przynosić do ust. Maski należy zakładać na twarz, przykrywając jednocześnie nos i usta. Maski nie wolno dotykać, szczególnie przed i po założeniu.






Przykład niepoprawnego sposobu zakładania i zdejmowania okularów. Okulary należy zakładać na twarz, przykrywając jednocześnie oczy i policzki.








CELE SZKOLENIA

- Nauka bezpiecznych technik wykonywania pracy oraz pomocnych ćwiczeń
- Zapewnienie odpowiedniego poziomu wiedzy nt. ergonomii
- Zachęcenie do podjęcia działań chroniących zdrowie



PROGRAM SZKOLENIA

1. Dlaczego tak wielu ludzi narzeka na ból w pracy?
2. Zapoznanie z prawidłową postawą przy pracy
3. Jak pracować , aby ograniczyć ryzyko bólu/ urazu/choroby ?
4. Przedstawienie zestawu dedykowanych do specyfiki pracy ćwiczeń do wykonywania podczas pracy.

Promocja aktywności fizycznej

PRACOWNICZE KLUBY SPORTOWE



PRACOWNICZE KLUBY SPORTOWE CEMEX

Pracownicy utworzyli

27 grup sportowych

CHCESZ SPĘDZAĆ AKTYWNIIE CZ

SKORZYSTAJ ZE WSPARCIA

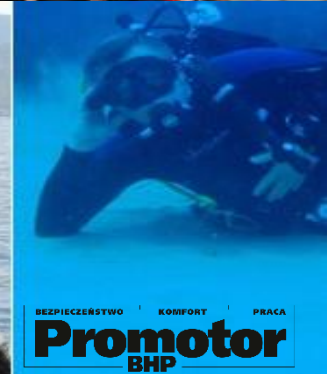
ZESPOŁOWYCH AKTYWNOŚCI

SPORTOWYCH PRACOWNIKÓW

CEMEX.

Zorganizuj grupę 5 osób wśród swoich kolegów/koleżanek z pracy, stwórz klub i regularnie uprawiajcie Waszą ulubioną dyscyplinę sportową.

Nie czekaj, zgłoś swój klub!



BEZPIECZEŃSTWO KOMFORT PRACA
Promotor
BHP

Dni Zdrowia i BHP w biurze



Analiza składu ciała



„Zdrowy kręgosłup” – ćwiczenia fizyczne



Pomiar glukozy, cholesterolu, CO w
wydychanym powietrzu



Masaż biurowy



„Lunch & Learn” – przygotowanie zdrowych posiłków



Pierwsza pomoc