

Bezpieczna praca sprzątaczk



Praca osoby sprzątającej jest związana ze średnim i dużym wysiłkiem fizycznym, wykonywana jest w wymuszonej pozycji ciała i wymaga wykonywania czynności powtarzalnych, co może powodować dolegliwości bólowe wynikające z przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego. W trakcie pracy osoba sprzątająca narażona jest na wiele zagrożeń. Osoby serwisu sprzątającego używają także substancji chemicznych do czyszczenia, płukania, a także innych substancji, które mogą powodować podrażnienia skóry, oczu oraz błony śluzowej nosa i gardła.

Osoba sprzątająca utrzymuje czystość i porządek we wszystkich działach i pomieszczeniach zakładu pracy. Porządkuje otoczenie stanowisk pracy, podłogi pomieszczeń użytkowych, ciągi komunikacyjne, a także – w miarę potrzeby – najbliższe otoczenie budynku, siedziby zakładu pracy. Usuwa wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia i odpadki, czyści podłogi i inne powierzchnie, używając szczotek, odkurzaczy lub innych urządzeń wspomagających sprzątanie. Stosuje płynne, sypkie lub stałe środki czyszczące. Zbiera i myje naczynia wielokrotnego użytku. Przekazuje informacje dyżurującemu pracownikowi działu administracji o niesprawnym oświetleniu, uszkodzeniach wymagających napraw, problemach z instalacją elektryczną, zauważonych brakach w wyposażeniu.



Do samodzielnej pracy na stanowisku sprzątaczkki może przystąpić pracownik, który uzyskał dopuszczenie do pracy przez bezpośredniego przełożonego oraz posiada ważne przeszkolenie w dziedzinie bhp i ppoż., posiada ważne badania lekarskie bez przeciwwskazań do zatrudnienia.

Pomieszczenie pracy

Pomieszczenia pracy powinny odpowiadać poniższym wymaganiom:

- **wysokość** – min. 3 m dla pomieszczeń stałej pracy do min. 2,2 m w przypadku pomieszczeń czasowej pracy,
- **podłoga** – równa, nieśliska, niepyląca i bez progów pomiędzy pomieszczeniami,
- **rozmieszczenie** urządzeń, szaf takie, aby przejścia między nimi wynosiły:

75 cm – w przypadku jednego pracownika (w uzasadnionych przypadkach dopuszcza się 50 cm),

100 cm – w przypadku konieczności jednoczesnego poruszania się osób w przeciwnych kierunkach,



oświetlenie:

- naturalne – dzienne, najlepiej górne; w przypadku oświetlenia bocznego (okna) powinien być zachowany stosunek wielkości powierzchni okien w świetle ościeżnic do powierzchni podłogi jak 1:8 (to znaczy 1 m² okna na 8 m² podłogi),
- sztuczne (elektryczne) – powinno zapewnić równomierne oświetlenie o odpowiednim natężeniu, zarówno ze względu na higienę wzroku, jak i jakość i ilość wykonywanej pracy. Dlatego oprócz oświetlenia ogólnego należy stosować oświetlenie miejscowe zapewniające odpowiednie oświetlenie powierzchni pracy. Punkty świetlne powinny być rozmieszczone tak, aby zapewniały odczytanie tablic i znaków ostrzegawczych oraz znaków sygnalizacji ruchu na terenie placu budowy.

wentylacja – naturalna lub mechaniczna albo łącznie jedna i druga w zależności od potrzeb; w przypadku emisji do pomieszczenia dużej ilości pyłów, gazów itp. należy stosować wentylację miejscową – odciągi,

temperatura – w zależności od rodzaju prac (ciężkości) pomieszczenie pracy, w którym znajduje się stanowisko pracy sprzątaczkę – pracownika gospodarczego – powinno mieć temperaturę nie niższą niż 14°C.

Stanowisko pracy

Organizacja stanowiska roboczego powinna zapewnić bezpieczne i łatwe wykonywanie pracy poprzez odpowiednią ochronę przed czynnikami niebezpiecznymi, szkodliwymi i uciążliwymi. Osoba sprzątająca wykonuje następujące czynności:

- sprzątanie pomieszczeń biurowych,
- sprzątanie pomieszczeń higieniczno-sanitarnych,
- sprzątanie kuchni, jadalni, świetlic itp.,
- sprzątanie klatek schodowych,
- sprzątanie magazynów,
- sprzątanie pomieszczeń produkcyjnych,
- sprzątanie i odśnieżanie placów przed budynkami,
- mycie okien,
- mycie naczyń itp.



Wyposażenie stanowiska pracy

Do sprzątania używa się różnorodnych narzędzi, w tym narzędzi ręcznych: miotły, łopaty, grabie, szpachle, narzędzia do usuwania śniegu; narzędzi mechanicznych: odkurzacze, myjki oraz materiały pomocnicze: ścierki, płyny do mycia i czyszczenia okien, stolarki okiennej, podłóg, ścian, mebli, środki dezynfekujące, drabiny, pomosty itp.

Narzędzia i materiały powinny być przechowywane w wydzielonym miejscu zamkniętym przed dostępem osób postronnych.



Przed przystąpieniem do pracy pracownik powinien ubrać się w odzież roboczą i ochronną przewidzianą do użycia: fartuch, rękawice ochronne, odpowiednie obuwie.

Pracownik powinien upewnić się, czy rozpoczęcie pracy nie spowoduje zagrożeń dla osób przebywających w jego bezpośrednim otoczeniu.

W trakcie pracy należy systematycznie usuwać śmieci – worki wypełnione odpadkami wyrzucać do zasobników/koszy zbiorczych.

Materiały używane podczas procesu pracy składować tak, by nie stwarzały żadnych zagrożeń wypadkowych. Narzędzia powinny być odkładane na ściśle wyznaczone miejsca.

W razie konieczności opuszczenia swojego stanowiska pracy pracownik zobowiązany jest zatrzymać obsługiwane maszyny, np. odkurzacze.



Jeżeli praca wykonywana jest na podwyższeniu w stosunku do otaczającego terenu, należy używać sprawnych technicznie drabin rozstawnych, posiadających zabezpieczenie przed poślizgiem i rozsunięciem się. Praca na drabinie na wysokości powinna zawsze odbywać się przy asekuracji drugiej osoby. W trakcie wchodzenia, schodzenia i przebywania na drabinie należy zachować szczególną ostrożność. Zabrania się ustawiania drabin na stołach, biurkach itp. W czasie sprzątania pomieszczeń nie wolno ustawiać sprzętu na drogach komunikacyjnych i w miejscach z ograniczoną widocznością.



Przy sprzątaniu pomieszczeń należy używać tylko takich środków, których właściwości są dobrze znane i do których pracodawca udostępnił karty charakterystyki.

Środki chemiczne sklasyfikowane jako niebezpieczne należy stosować w sposób zgodny z zaleceniami wskazanymi w karcie charakterystyki.

Zabrania się używania wilgotnych ścierek do czyszczenia urządzeń zasilanych energią elektryczną, np.: komputerów, gniazd wtykowych.

Sprzęt używany do sprzątania (odkurzacz) należy przed użyciem sprawdzić. W razie stwierdzenia uszkodzenia, szczególnie w osprzęcie elektrycznym (np. iskrzenie w obrębie przewodu) nie wolno ich używać. O stwierdzonych zagrożeniach utrudniających lub uniemożliwiających wykonywanie powierzonych obowiązków, jak również zaistniałym wypadku przy pracy, należy niezwłocznie powiadomić bezpośredniego przełożonego.

Zabrania się stosować do mycia podłóg benzyny, czy innych palnych rozpuszczalników.



Czynniki wypadkowe na stanowisku pracy:

Śliskie i nierówne nawierzchnie – możliwość urazów w wyniku poślizgnięcia, potknięcia i upadku.



Upadek z wysokości – zagrożenie występuje podczas wykonywania czynności mycia okien i związane jest z koniecznością wchodzenia na drabinę. Upadek z drabiny spowodować może ciężkie uszkodzenia ciała.

Przeciwdziałając zagrożeniu należy:

- stosować drabiny oznakowane i posiadające deklarację zgodności,
- kontrolować sposób wykonywania pracy,
- zachować ostrożność.

Należy sprawdzić drabinę przed wejściem na nią. Nie wolno używać sprzętu uszkodzonego lub niesprawnego. Nigdy nie należy wchodzić na niestabilnie ustawioną drabinę lub drabinę o śliskich szczeblach. Nie wolno używać drabiny rozstawnej jako przystawnej, zaleca się wykonywanie prac na wysokości z asekuracją.

- Możliwość poparzenia gorącą wodą lub parą wodną.
- Uderzenie, przygniecenie człowieka przez czynniki materialne transportowane ręcznie. Zagrożenie występuje podczas przenoszenia ręcznego przedmiotów (pojemników i wiader). Może to spowodować urazy kończyn dolnych (stłuczenia, przygniecenia, pęknięcia kości śródstopia), spowodowane upadkiem przenoszonych ręcznie czynników.

Zapobiegając zagrożeniu zapewnijmy pracownikowi pomoc drugiej osoby przy przekroczeniu norm dźwigania oraz stosowanie rękawic roboczych do prac w czasie przenoszenia pojemników.

- **Prąd elektryczny** – możliwość porażenia w przypadku wadliwie działającego sprzętu elektrycznego lub wadliwie działającej instalacji elektrycznej. Przed przystąpieniem do pracy należy sprawdzić stan techniczny urządzeń elektrycznych, a naprawy zlecać uprawnionemu pracownikowi, przeprowadzać okresowe przeglądy urządzeń.
- **Stłuczone szkło lub inne przedmioty** – możliwość urazów w wyniku przecięcia, przekłucia skóry. Zapobiegawczo należy zawsze stosować rękawice chroniące przed skałeczeniem podczas pracy z ostrymi narzędziami, usuwania odpadów z koszy.




Nadmierny hałas pochodzący od urządzeń czyszczących – możliwość uszkodzenia słuchu.

Zapobiegając zagrożeniu należy wyposażyć pracownika w ochronniki słuchu lub zapewnić sprzęt o niższej emisji hałasu.



- Wysoki poziom wilgotności i niska temperatura – możliwość chorób reumatycznych i innych chorób związanych z pracą w zmiennych warunkach. Zapobiegawczo należy pamiętać o stosowaniu właściwej odzieży roboczej i ochronnej.
- Stosowane środki chemiczne (rozpuszczalniki, środki do czyszczenia, płukania i dezynfekcji) – możliwość podrażnienia i zapalenia skóry, uczulenia, podrażnienia błon śluzowych oczu, nosa, gardła i dróg oddechowych.
- Możliwość skórnych reakcji uczuleniowych na kurz występujący w wysokim stężeniu, pleśń oraz inne alergeny. Zapobiegawczo można wyposażyć pracownika w maseczkę z odpowiednim filtrem.





Wykonywanie czynności powtarzalnych (np. szorowanie), nadmierny wysiłek podczas podnoszenia i przesuwania ciężkich przedmiotów, praca w wymuszonej pozycji ciała (schylanie się, praca na kolanach itd.) – możliwość dolegliwości bólowych związanych z przeciążeniem układu mięśniowo-szkieletowego.

Przeciążenia układu mięśniowo szkieletowego związane z dźwiganiem. Zapobiegawczo należy przestrzegać dopuszczalnych norm dźwigania

PAMIĘTAJ: przy ręcznym przemieszczaniu przedmiotów przez jednego pracownika:

Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych nie może przekraczać:

- 1) **dla kobiet** – 12 kg przy pracy stałej oraz 20 kg przy pracy dorywczej,
- 2) **dla mężczyzn** – 30 kg przy pracy stałej oraz 50 kg przy pracy dorywczej.

Masa przedmiotów podnoszonych na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:

- 1) **dla kobiet** – 8 kg przy pracy stałej oraz 14 kg przy pracy dorywczej,
- 2) **dla mężczyzn** – 21 kg przy pracy stałej oraz 35 kg przy pracy dorywczej.

Przy przenoszeniu na odległość przekraczającą 25 metrów masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:

- 1) **dla kobiet** – 12 kg,
- 2) **dla mężczyzn** – 30 kg.

Przy przenoszeniu pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30o, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, masa tych przedmiotów nie może przekraczać:

- 1) **dla kobiet** – 12 kg,
- 2) **dla mężczyzn** – 30 kg.

Przy przenoszeniu pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30 o, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, masa tych przedmiotów nie może przekraczać:

- 1) **dla kobiet** – 8 kg przy pracy stałej oraz 12 kg przy pracy dorywczej,
- 2) **dla mężczyzn** – 20 kg przy pracy stałej oraz 30 kg przy pracy dorywczej.

UWAGA: Ręczne przemieszczanie i przewożenie ciężarów o masie przekraczającej ustalone normy jest niedopuszczalne.

Organizując ręczne prace transportowe, należy brać pod uwagę konieczność unikania ręcznego przemieszczania przedmiotów, gdy:

- 1) przedmiot jest zbyt ciężki, za duży, nieporęczny lub trudny do utrzymania według oceny osoby kierującej pracownikami;
- 2) przedmiot jest niestabilny lub jego zawartość może się przemieszczać;
- 3) przedmiot jest usytuowany tak, że wymaga trzymania lub operowania w odległości od tułowia pracownika albo ma tendencję do wyginania się lub obwijania wokół tułowia pracownika;

- 4) kształt lub struktura przedmiotu może powodować urazy u pracownika, zwłaszcza w przypadku kolizji;
- 5) przemieszczanie przedmiotu może być wykonywane tylko poprzez skręt tułowia;
- 6) wykonanie pracy wymaga pochylenia tułowia pracownika o kąt większy od 45° lub wykonywania czynności przemieszczania w pozycji niestabilnej;
- 7) mogą wystąpić nagłe ruchy przedmiotu;
- 8) stanowisko pracy lub jego otoczenie uniemożliwia przemieszczanie przedmiotu na wysokości zapewniającej bezpieczeństwo lub przy prawidłowej pozycji ciała pracownika;
- 9) powierzchnia jest nierówna, stwarzająca zagrożenie przy poruszaniu się lub jest śliska w zetknięciu ze spodem obuwia pracownika;
- 10) podłoga i powierzchnia robocza mają różne poziomy, co wymusza przemieszczanie przedmiotów na różnych wysokościach;
- 11) podłoga lub powierzchnia oparcia stóp jest niestabilna;
- 12) przedmiot ogranicza pole widzenia pracownika;
- 13) temperatura, wilgotność i wentylacja są niedostosowane do wykonywanej pracy.

Praca na wysokości – praca powyżej 1 m, a mycie okien

Pracą na wysokości jest praca wykonywana na poziomach roboczych znajdujących się na wysokości co najmniej 1,0 m nad poziomem podłogi w obiekcie lub ziemi.

Do pracy na wysokości nie zalicza się pracy na powierzchni, niezależnie od wysokości, na jakiej się znajduje, jeżeli powierzchnia ta:

- osłonięta jest ze wszystkich stron do wysokości co najmniej 1,5 m pełnymi ścianami,
- wyposażona jest w inne stałe konstrukcje lub urządzenia chroniące pracownika przed upadkiem z wysokości.

Aby pracownik mógł świadczyć prace na wysokości należy:

- przeszkolić go w dziedzinie bhp z uwzględnieniem rodzaju wykonywanych prac,
- pracownik powinien uzyskać orzeczenie lekarskie, wydane po przeprowadzeniu profilaktycznych badań lekarskich, potwierdzające brak przeciwwskazań zdrowotnych do pracy na wysokości.

Na pracodawcy ciąży obowiązek określenia szczegółowych wymagań bhp przy wykonywaniu prac na wysokości poprzez:

zapewnienie organizacji pracy i urządzenie stanowisk pracy w sposób zabezpieczający pracowników przed zagrożeniami wypadkowymi. W przypadkach wykonywania prac na wysokości powyżej 2 m, w których wymagane jest zastosowanie środków ochrony indywidualnej przed upadkiem z wysokości, prace powinny być wykonywane przez co najmniej 2 osoby – w celu asekuracji;

zapewnienie likwidacji zagrożeń dla zdrowia i życia pracowników. Pracodawca powinien dokonać analizy, czy w konkretnych warunkach zachodzi potrzeba wyposażenia pracowników w środki ochrony indywidualnej (o ile są warunki do bezpiecznego ich zamocowania), czy bardziej wskazana byłaby zmiana organizacji pracy polegająca, np. na wyposażeniu pracownika w sprzęt umożliwiający mycie okien z poziomu podłogi. Najlepszym i najbezpieczniejszym rozwiązaniem przy myciu okien jest wyposażenie pracownika w elementy myjące zamontowane na przedłużaczu teleskopowym, przy których wykorzystaniu będzie mógł wykonywać pracę z poziomu podłogi lub wysokości poniżej 1 m. W takim przypadku mycia okien nie traktujemy jako pracy na wysokości.

!!! Prace na wysokości zaliczane są do prac szczególnie niebezpiecznych, w związku z powyższym pracodawca jest obowiązany do wyznaczenia osób sprawujących bezpośredni nadzór nad tymi pracami oraz do przeprowadzenia instruktażu obejmującego imienny podział pracy, kolejność wykonywania zadań oraz wymagania bhp przy poszczególnych czynnościach.

Przy pracach na drabinach na wysokości powyżej 2 m nad poziomem terenu zewnętrznego lub podłogi należy w szczególności:

- zapewnić stosowanie przez pracowników, odpowiedniego do rodzaju wykonywanych prac, sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości, takiego jak szelki bezpieczeństwa z linką bezpieczeństwa przymocowaną do stałych elementów konstrukcji,
- zapewnić stosowanie przez pracowników hełmów ochronnych.