

# UPUTE ZA RAD NA SIGURAN NAČIN PRI ČIŠĆENJU I PRANJU





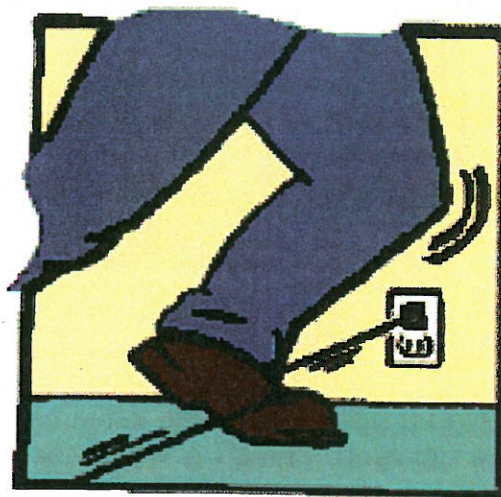
## KRETANJE NA RADU

Na radnim površinama po kojima se kreću radnici na održavanju čistoće mogući su padovi radnika. Najčešći uzroci padova jesu oštećeni ili klizavi podovi, uvinuti i oštećeni sagovi, nezaštićeni otvori u podu, rad s neispravnim ljestvama itd.

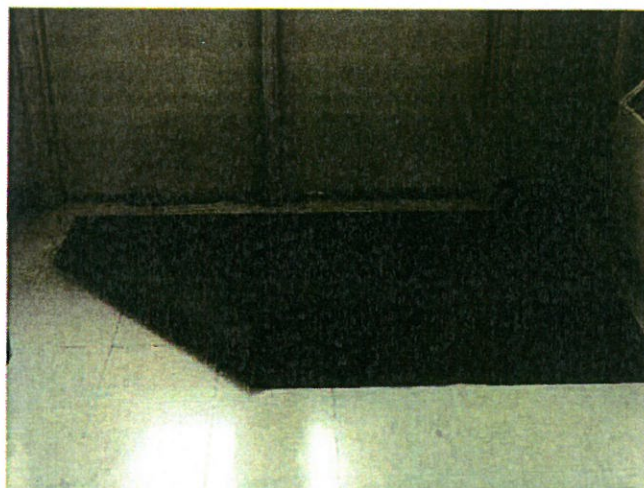
Poznato je da će ozljeda od pada biti teža, što je visina s koje pad može uslijediti veća. Pad na površini po kojoj se hoda, na ravnom podu, može također uzrokovati ozljede, često s vrlo teškim posljedicama.

U cilju sprečavanja ozljeda zbog padova posebnu pozornost treba posvetiti izvedbi i održavanju površina po kojima se kreću zaposleni radnici, a pri kretanju treba se držati određenih pravila sigurnosti.

Podove treba besprijeckorno održavati kako bi se spriječili padovi, npr. zbog prolivene tekućine, razbacanog materijala, zakrčenih prolaza, oštećenih podova itd.



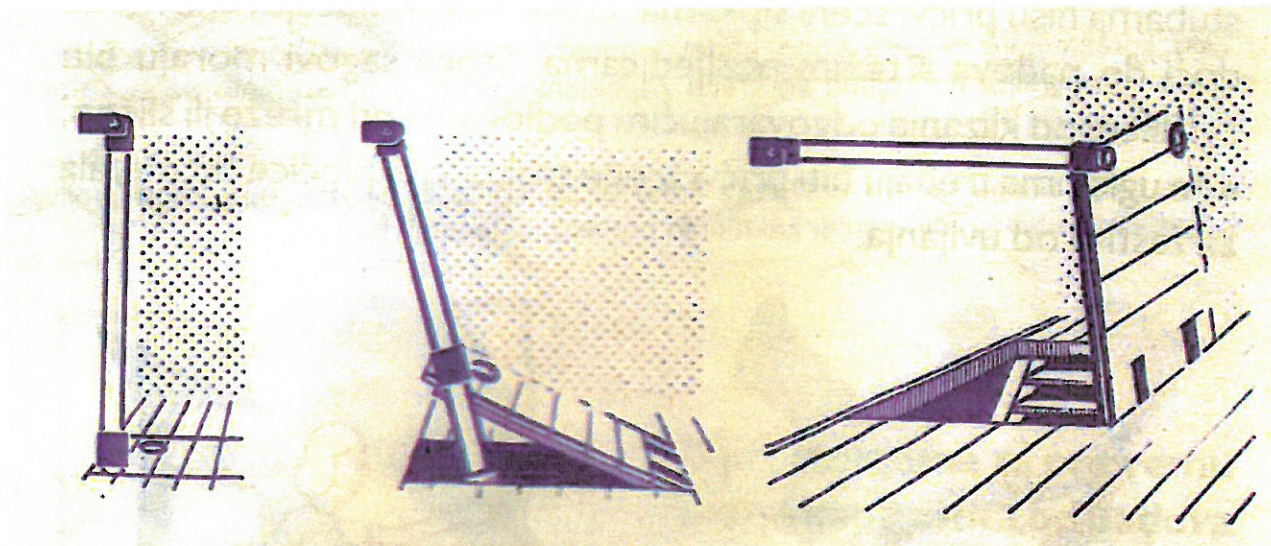
Sagovi mogu biti opasni ako su postavljeni na glatke podove, ako se na uglovima zavrću, ako su oštećeni ili ako na stepenicama nisu pričvršćeni šipkama. Zato sagovi moraju biti zaštićeni od klizanja odgovarajućim podloga ma od mreže ili slično, a u kutovima trebaju biti pričvršćene trokutaste pločice od metala za zaštitu od uvijanja.





Otvori u podu koji služe za silaženje u podrumске prostorije, potom otvori za dizala, energetske kanali, instalacije, revizijska okna i si., moraju biti zaštićeni od padova na odgovarajući način. Oni se najčešće zaštićuju čvrstim ogradama ili poklopcima.

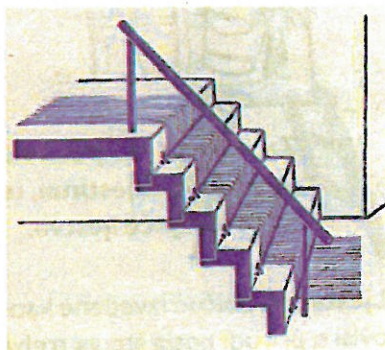
Zaštita otvora u podu može biti izvedena i tako, da poklopac u otvorenom položaju služi kao zaštitna ograda.



Svi otvori u podu moraju biti zatvoreni poklopcem ili ograđeni ogradom. Ako primijetite da to nije učinjeno, odmah o tome obavijestite svojeg rukovoditelja ili osobu zaduženu za održavanje.

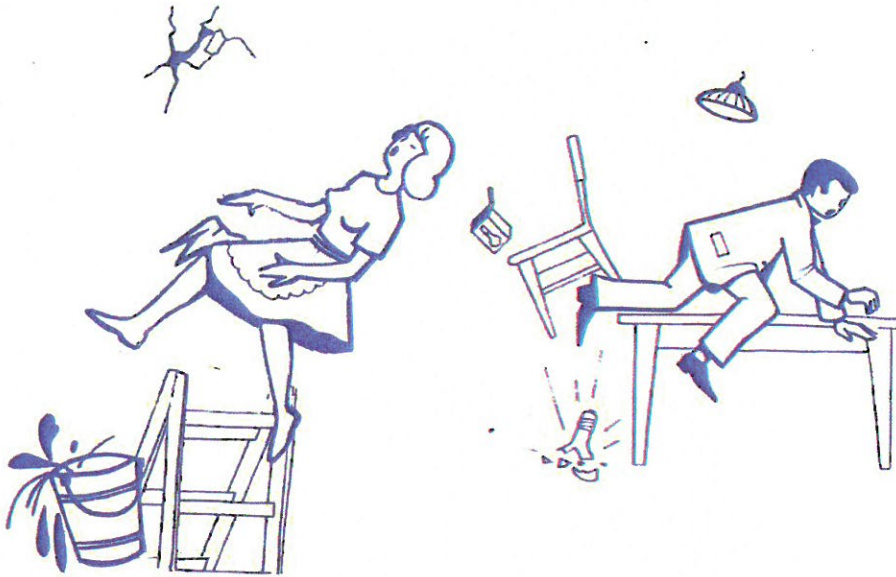
**Ne dirajte privremeno postavljenu ogradu. Ona služi za vašu zaštitu.**

Ako su na stepenicama postavljeni sagovi, oni trebaju biti dobro učvršćeni i zategnuti šipkama i to posebno na svakoj stepenici.



**Stepenice moraju imati ogradu s rukohvatom za zaštitu od pada.**

Poslovi koji se obavljaju na povišenim mjestima, kao što su pranje prozora, vješanje zavjesa, ili otklanjanje paučine, predstavljaju opasnost od padova. Najčešći uzroci ozljeda u ovim slučajevima jesu improvizirane radne platforme od stolica i sanduka, te nepodesne ili oštećene, odnosno neodgovarajuće ljestve.



Opasnosti od pada postoje i onda ako ljestve nisu propisno izvedene ili su izrađene od lošeg materijala, odnosno ako se slomi prečka, razmaknu dvostrane ljestve, ili se pak ljestve okliznu na glatkom betonskom podu ili parketu.

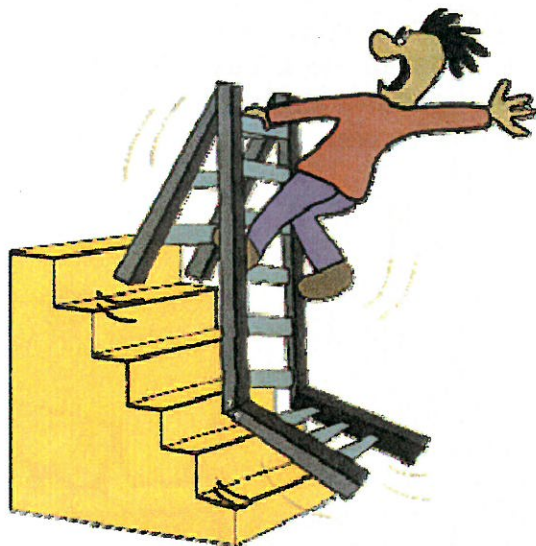
Za zaštitu od padova, kada se radovi obavljaju na povišenim mjestima, upotrebljavajte samo ispravne i odgovarajuće ljestve.

Ljestve su obično izrađene kao jednostrane ili dvostrane, a izbor ovisi o prirodi posla što ga treba obaviti.

Dvostrane ljestve za sklapanje moraju imati sigurnosnu prečku za oslonac tijela ili ruke, te dasku za odlaganje pribora za čišćenje.

Uzdužne prečke trebaju biti s obje strane povezane lancem ili na neki drugi način koji će spriječiti razmicanje ljestava.





**Upotrebljavajte uvijek samo potpuno ispravne i sigurne ljestve. Prije upotrebe kontrolirajte njihovu ispravnost.**

Jednostrane ljestve za naslanjanje se rjeđe upotrebljavaju ali su katkada neophodne za neke poslove. Pri tome ljestve se mogu okliznuti na glatkom parketu ili betonskom podu, a mogu se prevrnuti zbog toga što su nepravilno postavljene.



**Ne obavljajte rad na jednostranim ljestvama, ako nisu osigurane od klizanja ili prevrtanja.**

Na jednostranim ljestvama moraju biti postavljene papučice koje sprečavaju klizanje, a s gornje strane luk za učvršćenje, kako bi se izbjeglo pomicanje ljestava.

Da spriječite prevrtanje s ljestvama, postavljajte ih pod određenim kutom.

---

Prozori koji su visoko postavljeni trebaju imati napravu za otvaranje visokih prozorskih krila s poda. Ako takva naprava ne postoji, nipošto se ne smiju prozori otvarati penjanjem na stolice, stolove i sl.



Ako se prozori ne mogu oprati ili očistiti iz same prostorije, potrebno je poduzeti mjere sigurnosti.

Kod ovih poslova koristite samo pomične prozorske ljestve i ne zaboravite se vezati.

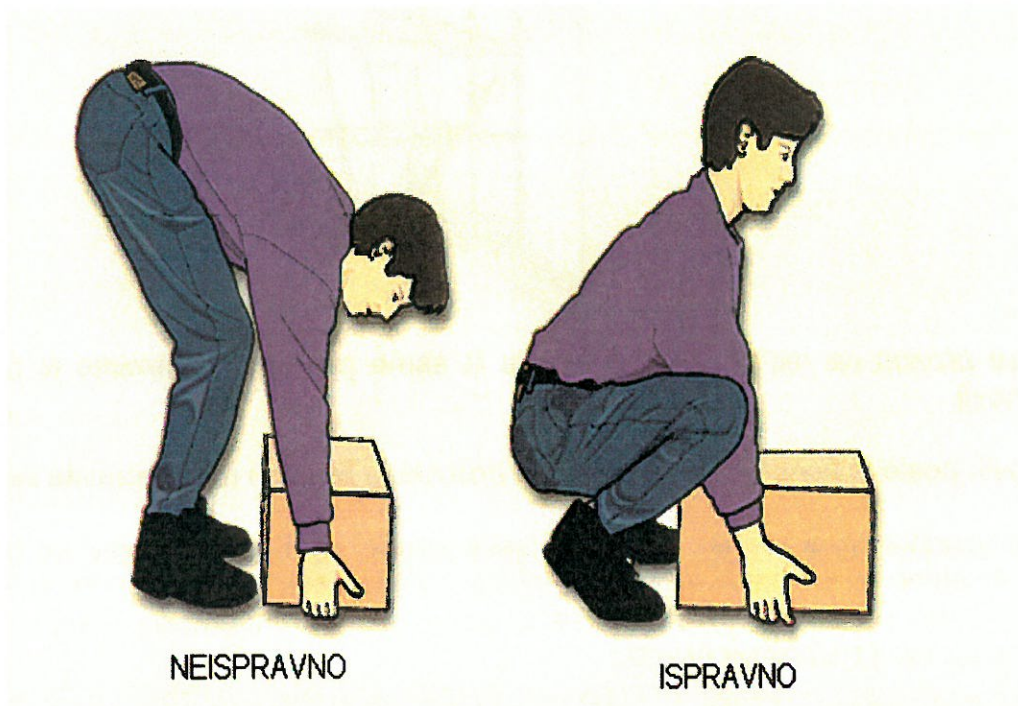
Ako prozorska okna morate prati s vanjske strane, ne tako da stojite na okviru prozora, činite to samo uz primjenu zaštitnog pojasa i užeta vezanog za sigurnu kuku ugrađenu u okvir prozora ili zid. Uže vežite što kraće, toliko da vam omogućava pranje uz pridržavanje rukama za rub prozorskog okvira.

Ono vam ne smije služiti kao oslonac pri radu već samo da spriječi pad s visine u slučaju pokliznuća ili nekih drugih nepredviđenih okolnosti (vrtoglavica, nesvjestica i sl.).

---

## DIZANJE I PRENOŠENJE PREDMETA

Za podizanje, prenošenje i odlaganje težih predmeta radnici, uglavnom, nisu posebno uvježbani. Zbog toga se brzo umaraju, njihov radni učinak opada, a povećava se i mogućnost ozljeđivanja. Najčešće se događa da radnik ozlijedi kralješnicu, zglobove ili mišiće. Za dizanje i prenošenje većih tereta (žene iznad 15 kg, muškarci iznad 30 kg) zahtijevajte pomoć još jednog radnika. Teret dižite iz čučnja, mišićima ruku i nogu, kako ne bi suviše opteretili kralješnicu.





## ELEKTRIČNA STRUJA

Opasnost od električne struje pojavljuje se za zaposleno osoblje i u onim slučajevima, kada električne instalacije i pribor, strojevi i uređaji, razne naprave itd. nisu ispravni, odnosno nisu izvedeni ili održavani tako da se onemogućiti dodir s dijelovima koji bi u bilo kojem slučaju mogli doći pod napon. Naime, kao što je poznato, u slučaju dodira čovjeka s dijelovima pod naponom kroz tijelo može protjecati struja takve jakosti, da to može uzrokovati vrlo teške, pa čak i smrtne posljedice.

Najčešće nezgode nastaju zbog slučajnog dodira s dijelovima pod naponom na prijenosnim električnim uređajima kao što su usisivači prašine, laštilice za parkete, i drugo, i to zbog oštećenja izolacije na dovodnom kabelu, na sklopki ili kućištu, kao i zbog oštećenja utikača i priključnice. Zbog toga je potrebno voditi neprekidno računa o ispravnom održavanju električnih instalacija i pribora, te električnih strojeva, uređaja i naprava.

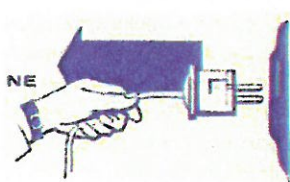
Električne instalacije i pribor moraju biti tako izvedene i održavane da nigdje ne postoji opasnost od slučajnog dodira s dijelovima pod naponom. Razvodne kutije, kutije s osiguračima, priključnice itd. moraju biti stalno pokrivene i zatvorene, kako ne bi nastao slučajni dodir.

Ako primijetite da su prekidač, priključnice ili utikač oštećeni, napuknuti, ili ih uopće nema, odmah na tu opasnost, upozorite rukovoditelja ili osobe zadužene za održavanje. Popravke ili izmjene osigurača ne obavljajte sami. Osigurače smiju mijenjati samo ovlaštene osobe, a "krpanje" osigurača je zabranjeno.

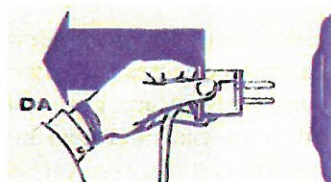


Električni strojevi, uređaji i naprave moraju biti tako održavani da rad s njima bude uvijek siguran.

Priključni kabeli, uvodna mjesta, sklopke, utikači i ostali dijelovi moraju biti ispravni, dobro izolirani, neoštećeni, kako ne bi nastao slučajni dodir.



NE



DA

**Ako primijetite da se neki priključni kabel ošteti, zahtijevajte da ga se izmijeni.**

**Utikač izvlačite uvijek povlačenjem za tijelo utikača, jer ćete na taj način sačuvati izolaciju, pa neće postojati opasnost od dodira s vodičem pod naponom.**

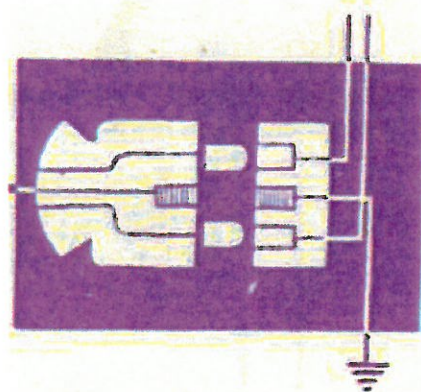
Može se dogoditi da nastane dodir s dijelovima pod naponom, u slučaju da se dodirne vanjski metalni dio električnog stroja, uređaja ili naprave, tj. onaj koji se tijekom rada normalno drži u ruci ili dodiruje rukom. To je opasnost od pojave tzv. previsokog napona dodira. Ta pojava može biti vrlo opasna, jer je opasnost skrivena i javlja se nenadano, i to u slučaju proboja izolacije unutar kućišta (npr. na namotaju elektromotora, na grijaćem elementu i si.). Na rasvjetnim tijelima ova opasnost može se pojaviti ako se izolacija na vodovima unutar svjetiljke ošteti.



Ako čovjek dodiruje kućište stroja ili uređaja na kojem je nastao proboj izolacije, a pritom stoji na podu ili je u dodiru s uzemljenim dijelovima (npr. radiator), to može uzrokovati udar električne struje.

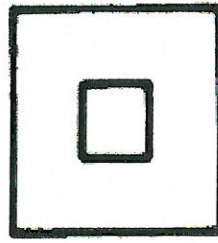
Ako su električni strojevi i uređaji izvedeni tako da se zaštita od previsokog napona dodira postiže zaštitnim uzemljenjem ili nulovanjem, tada ovi uređaji moraju biti opskrbljeni utikačem sa zaštitnim kontaktom (šuko-utikač). Priključnice na koje su ti uređaji priključeni također moraju imati zaštitni kontakt (šuko-priključnice).

Za rad s električnim strojevima i uređajima, koriste samo ispravne šuko-utikače i priključnice.



Zahtijevajte povremeno ispitivanje zaštite na instalacijama i uređajima.

Strojevi i uređaji izvedeni sa zaštitnim izoliranjem posebno su označeni s dva četverokuta jedan u drugome. Takvi uređaji nemaju priključni pribor (utikač i priključnicu) sa zaštitnim kontaktom.



**Ako koristite uređaje sa zaštitnom izolacijom, pazite na posebnu oznaku.**

---



## KEMIJSKE TVARI

Kemijske tvari su uobičajeni izraz za štetne tvari koje mogu uzrokovati različita oštećenja zdravlja zaposlenika koji dolaze s njima u dodir tijekom proizvodnje, rukovanju, transportu, prijenosu, skladištenju ili korištenju.

U praksi kemijske se tvari mogu pojaviti u oblicima prašina, plinova, para, magle, vlakna i sl. Štetnost ovisi o raznim fizikalnim, kemijskim ili otrovnim svojstvima, ali je najvažnija količina tvari koja je ušla u organizam zaposlenika.

Glede toga za svaku je kemijsku tvar propisana maksimalno dopustiva koncentracija (MDK) za osam satni rad bez opasnosti za organizam zaposlenika.

Za neke kemijske tvari propisana je kratkotrajna dopustiva koncentracija (KDK) kod koje izvrnutost može trajati do najviše 15 minuta i ne smije se pojaviti više od četiri puta tijekom radnog vremena.

Da li će neka tvar djelovati štetno, ovisi o raznim faktorima, a na prvom mjestu o količini te tvari koja je ušla u organizam i vremenu u kojem je ta tvar ušla u organizam.

Djelovanje štetnosti na organizam zaposlenika može biti akutno odnosno kratkotrajno i to od nekoliko sekundi do nekoliko sati najčešće putem dišnih organa i kože. Kratkotrajno djelovanje štetnosti može uzrokovati ozljedu na radu.

Kronično djelovanje nastupa u razdoblju od nekoliko mjeseci i/ili godina i očituje se profesionalnom bolešću zaposlenika.

Otrovne i štetne tvari mogu ući u organizam i izazvati otrovanje na tri načina:

- putem organa za disanje (udisanjem plinova, para, prašine, maglica i dima dolazi do brzog upijanja otrova u plućima. To je i najčešći način ulaska otrova u organizam),
  - kroz kožu (mnoga otapala i razrjeđivači odmašćuju kožu i ona postaje suha i hrapava, podložna infekciji),
  - putem probavnih organa (gutanjem, putem nečistih ruku, prilikom jela i pušenja unose se male količine otrova i nakon nekog vremena mogu nastati kronična trovanja.
-

Da biste izbjegli ove opasnosti, pridržavajte se slijedećih pravila:

- izbjegavajte svaki direktni dodir s otrovnim i štetnim tvarima, radite tako da one ne mogu doći u dodir s kožom, očima ili organima za disanje. Posude u kojima se pohranjuju moraju biti označene posebnim znakom i moraju se čuvati u određenim prostorijama koje su zaključane i pod nadzorom,
- prostorije u kojima se nalaze i pojavljuju otrovne štetne tvari, treba dobro ventilirati,
- pri radu nosite osobna zaštitna sredstva.



## **BIOLOŠKE OPASNOSTI**

Biološke tvari u koje spadaju virusi, bakterije, paraziti, gljivice, kukci, organske tvari i sl., a s kojima zaposlenik tijekom rada dolazi u dodir, mogu izazvati različite bolesti, a ponajčešće profesionalne bolesti.

### **Izvori bioloških štetnosti su:**

- poslovi u svezi s kontaktom s ljudima oboljelim od zaraznih bolesti, čemu su posebice izloženi medicinski djelatnici koji rade u bolnicama, lječilištima, ambulantama, laboratorijima, na patologiji te u znanstveno istraživačkim medicinskim ustanovama.
  - poslovi u svezi za kontakt sa zaraženim životinjama, kojima su izloženi zaposlenici tijekom rada sa životinjama, mesom i otpacima tih životinja, veterinari, zaposlenici koji rade pri utovaru i istovaru zagađene robe
  - poslovi gdje se može doći u dodir sa životinjama koje ugrizom unose otrove ili viruse (npr. zmije, krpelji i sl.) čemu su izloženi zaposlenici koji obavljaju poslove na određenim područjima u poljoprivredi, šumarstvu, graditeljstvu, poslovi čišćenja, i drugim sličnim djelatnostima.
-

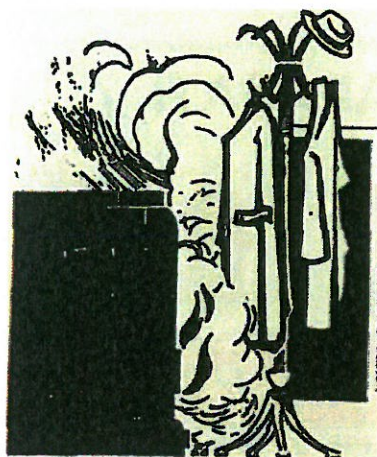


## POŽAR

Peći, grijači, kuhala, pribor za pušenje i slično često mogu izazvati požar u uredskim prostorijama. Upaliti se može papir, drveni predmeti, zastori, odjeća, ljepila, lakovi i drugo.

Ako se prostorije zagrijavaju pećima na kruta goriva, tada se moraju izvoditi, održavati i koristiti prema uputama proizvođača. Sanduci za gorivo trebaju biti, u pravilu, metalni te se nalaziti podalje od peći. Ispred ložišta peći moraju se postaviti metalne tave - podmetači za skupljanje rasutog goriva i gareži.

Za potpaljivanje ne smije se upotrebljavati tekuće gorivo. Pri potpaljivanju uljnih peći postupite točno prema uputi proizvođača.



Bočice od mirisa ili lakova, ispražnjene doze za raspršivanje (sprej), tube od ljepila i slične predmete nemojte bacati u peć jer mogu naglo planuti, pa čak i eksplodirati.

Kod peći i štednjaka na tekuće gorivo uglavnom postoje opasnosti od požara uslijed nepravilnog rukovanja uređajem ili gorivom, te lošeg održavanja. Zato je potrebno da se peći redovito održavaju, te da se osoblje drži uputa za rukovanje.

Spremnici, koje koristite za svakodnevnu upotrebu, moraju biti od nezapaljivog materijala, a volumena do najviše 25 litara.



Zahtijevajte da takvi spremnici imaju lijevak za sigurnije i lakše ulijevanje goriva u peć.







---

Gorivo u peć ulijevajte samo onda kad je peć potpuno hladna. Ako pri ulijevanju gorivo proljete po peći, odmah ga očistite, a poklopac spremnika nakon ulijevanja dobro zatvorite.

Prije nego što peć potpalite provjerite da u ložištu nema previše goriva. Ako se plamen ugasi, ponovno paljenje obavite tek nakon što se peć ohladila.

Pri upotrebi peći na kruta goriva treba naročito paziti da se ne usisava pepeo sa žarom. Sličnu opasnost predstavlja i usisavanje neugašenih opušaka.

U slučaju nastanka požara svaka intervencija treba biti brza i djelotvorna. Zbog toga se u radnim prostorijama moraju nalaziti aparati za početno gašenje požara a radnici moraju znati njima rukovati

<b>VATROGASNI APARATI</b>						
						
	<b>P 1</b>	<b>P 2</b>	<b>P 3</b>	<b>P 6</b>	<b>P 9</b>	<b>CO<sub>2</sub>-5</b>
<b>Punjenje</b>	Suhi prah ABC 40 1 kg	Suhi prah ABC 40 2 kg	Suhi prah ABC 40 3 kg	Suhi prah ABC 40 6 kg	Suhi prah ABC 40 9 kg	CO <sub>2</sub> 5 kg
<b>Ukupna masa</b>	2,1 kg	3,6 kg	4,9 kg	8,9 kg	12,8 kg	11,8 kg
<b>Klasa požara</b>	A - krute tvari B - zapaljive tekućine C - zapaljivi plinovi					B i C
<b>Domet mlaza</b>	3,5 m	4,0 m	4,0 m	4,0 m	4,0 m	3,0 m
<b>Vrijeme pražnjenja</b>	6 s	9 s	16 s	11 s	17 s	16 s

Pristup uređajima za gašenje, vatrogasnim aparatima, požarnim hidrantima i si. mora biti uvijek slobodan.

Pazite da svojim radom ne izazovete požar, ako na njega nađete, odmah obavijestite vatrogasnu službu i pristupite gašenju postojećim priručnim sredstvima.

**Broj dežurne vatrogasne službe je 193.**

## NEPOVOLJAN POLOŽAJ TIJELA PRI RADU

Pri čišćenju i pranju radnog prostora radnici vrlo često cijelo svoje radno vrijeme provedu u jednom prisilnom položaju tijela - stajanju. To može imati znatnog utjecaja na promjenu na kostima i zglobovima kao i na poremećaje u krvotoku. Dugotrajno stajanje može uzrokovati pojavu ravnih stopala, proširene vene na nogama, a ako se osim toga dižu i nose tereti, mogu se pojaviti i poremećaji u trbušnoj šupljini, npr. trbušna kila.

Zbog toga se na radna mjesta na kojima se za vrijeme rada stalno stoji ne bi smjele zapošljivati osobe s kroničnim bolestima krvnih žila na nogama, kao što su proširene vene, smetnje u cirkulaciji, edemi, ulcusi itd., kao ni osobe s promjenama na koštanoj, mišićnoj i zglobojnoj sustavu nogu i kičme, kao što su spuštene stopala, deformiteti zglobova i kralješnice, te teži reumatski procesi koji mogu uzrokovati funkcionalne promjene.

Zaštita od utjecaja stalnog nepovoljnog položaja tijela pri radu u ovom slučaju jesu češći odmori tijekom rada, sa sjedenjem. Osim toga, potrebno je pri radu upotrebljavati odgovarajuću obuću s ortopedskim uloškom.

U slobodno vrijeme preporuča se aktivni odmor sa češćim šetnjama i bavljenje športom.

---



## PODSJETNIK ZA SPREČAVANJE OPASNOSTI I ŠTETNOSTI

- Neke od osnovnih opasnosti pri vašem radu možete spriječiti ako posebnu pozornost posvetite osobnoj higijeni. Prije uzimanja hrane dobro operite ruke, a po završetku rada čitavo tijelo. Za vrijeme rada izbjegavajte postupke kojima se organizam može zaraziti (brisanje znoja rukama, trljanje očiju, dodir usana pri pušenju i si.).
  - Pri radu s uređajima na električni pogon (usisavači, strojevi za laštenje podova i si.) koristite produžne kabele, oni moraju odgovarati svojoj namjeni. Zabranjeno je bilo kakvo improviziranje i spajanje kabela sa žicom, gumicama, konopcem i omotavanje ljepljivom trakom i si.
  - Pri čišćenju sanitarnog prostora upotrebljavajte obvezno zaštitne rukavice, zbog nagrizajućeg djelovanja sredstava za čišćenje, kao i zbog opasnosti od zaraze.
  - Osobna zaštitna sredstva koja su vam stavljena na raspolaganje obvezno upotrebljavajte, čuvajte ih u ispravnom i čistom stanju, a u slučaju oštećenosti zamijenite.
  - Pri prijenosu alata, pribora i sredstava za rad, košara s otpacima i sl. posebnu pozornost posvetite prostoru po kojem se krećete, kako bi izbjegli pokliznuća ili spoticanja i padove, odnosno udaranje u okolne predmete.
  - Veće prolazne površine (hodnike, stepenice), ako je to potrebno, perite uzdužno do polovine, da izbjegnute prljanje netom opranih površina i omogućite prolaz ostalih osoba, a alat odložite na stranu koju perete, kako se netko ne bi na njega spotaknuo i pao.
  - Pranju prozora također posvetite posebnu pozornost. Pribor smjestite tako da se ne morate sagibati ispod otvorenih prozorskih okvira jer se pri podizanju možete značajno ozlijediti. Prozorska okna koja se mogu razdvojiti radi pranja unutarnjih površina stakla nakon pranja dobro zatvorite.
  - Primijetite li bilo kakve neispravnosti ili opasnosti koje ovdje nisu navedene, obavijestite o tome svojeg neposrednog rukovoditelja, koji će poduzeti mjere da se one otklone.
-