Fiszki 1-4

Odpowiedz z pamięci, potem sprawdź odpowiedź. Na wydruku możesz zakryć dolną część karty.

F01 | Zauważ i zgłoś

Co przekazać, zgłaszając zagrożenie?

Miejsce, zauważone fakty, kto może być narażony i co już zrobiono.

Oddziel obserwację od przypuszczeń. Umożliwiaj odnalezienie miejsca i reakcję.

Źródła: [K]

F02 | Zauważ i zgłoś

Czy najpierw muszę wypełnić formularz?

Nie opóźniaj ostrzeżenia i reakcji, jeżeli występuje zagrożenie.

Zgłoszenie w systemie nie zastępuje niezwłocznej informacji do właściwej osoby.

Źródła: [K]

F03 | Zauważ i zgłoś

Czym różni się fakt od hipotezy?

„Podłoga była mokra” to obserwacja; „ktoś nie sprzątał” wymaga ustalenia.

Przedwczesne wskazanie winnego może odciągnąć uwagę od rzeczywistej przyczyny.

Źródła: [K] [O]

F04 | Zauważ i zgłoś

Czy brak urazu oznacza brak problemu?

Nie. Zdarzenie bez urazu może ujawnić zagrożenie wymagające usunięcia.

Nie czekaj na uraz, aby zgłosić niebezpieczny stan.

Źródła: [K] [Y]

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

Fiszki 5-8

Odpowiedz z pamięci, potem sprawdź odpowiedź. Na wydruku możesz zakryć dolną część karty.

F05 | Reakcja

Kiedy art. 210 § 1 pozwala powstrzymać się od pracy?

Gdy warunki naruszają przepisy BHP i stwarzają bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia albo praca grozi takim niebezpieczeństwem innym; trzeba niezwłocznie zawiadomić przełożonego.

To warunki konkretnego przepisu, nie ogólna zgoda na przerwanie dowolnej niewygodnej pracy. Wyjątek § 5 dotyczy pracowników zobowiązanych do ratowania życia lub mienia.

Źródła: [K]

F06 | Reakcja

Co, gdy powstrzymanie się od pracy nie usuwa zagrożenia z art. 210 § 1?

§ 2 przewiduje oddalenie się z miejsca zagrożenia i niezwłoczne zawiadomienie przełożonego.

Ocena dotyczy rzeczywistych warunków. Wyjątek § 5 obejmuje pracowników, których obowiązkiem jest ratowanie życia lub mienia.

Źródła: [K]

F07 | Stanowisko

Czy zdjęcie stanowiska potwierdza jego zgodność?

Nie. Pokazuje część warunków, ale nie zastępuje oceny rzeczywistej pracy.

Brakuje m.in. danych o czasie, zadaniach, wyposażeniu i organizacji.

Źródła: [K] [M]

F08 | Stanowisko

Co z laptopem używanym co najmniej przez połowę dobowego czasu pracy?

W omawianym zakresie wymagane są monitor stacjonarny lub odpowiednia podstawka oraz dodatkowa klawiatura i mysz.

Sprawdź zakres stosowania rozporządzenia i wyłączenia; sama stacja dokująca nie gwarantuje wymaganego wyposażenia.

Źródła: [M]

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

Fiszki 9-12

Odpowiedz z pamięci, potem sprawdź odpowiedź. Na wydruku możesz zakryć dolną część karty.

F09 | Stanowisko

Czy zawsze dodaje się 5 minut przerwy do pracy przemiennej?

§ 7 przewiduje odpowiednio zorganizowaną pracę przemienną albo co najmniej 5 minut przerwy po każdej godzinie obsługi monitora.

Praca przemienna musi spełniać warunki przepisu, w tym zmianę pozycji i brak obciążania wzroku; przerwa jest wliczana do czasu pracy.

Źródła: [M]

F10 | Stanowisko

Co zrobić z pudłami pod biurkiem?

Przywrócić miejsce na nogi i wygodną zmianę pozycji, ustalając właściwe przechowywanie.

Krzesło i monitor nie zapewnią ergonomii, gdy użytkownik nie może swobodnie usiąść.

Źródła: [M]

F11 | Transport

Czy opakowanie „dokumenty” mówi, ile waży ładunek?

Nie. Ustal masę, chwyt, trasę i potrzebne wyposażenie.

Nie wyznaczaj dopuszczalności zadania na podstawie wyglądu lub nazwy zawartości.

Źródła: [K] [O]

F12 | Transport

Czy krzesło może zastąpić sprzęt do dostępu do półki?

Nie traktuj krzesła ani skrzynki jako improwizowanego podestu.

Ustal sposób dostępu i właściwe wyposażenie do zadania.

Źródła: [K] [O]

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

Fiszki 13-16

Odpowiedz z pamięci, potem sprawdź odpowiedź. Na wydruku możesz zakryć dolną część karty.

F13 | Transport

Czy tabliczka z nośnością rozstrzyga stan uszkodzonego regału?

Nie. Uszkodzenie wymaga zgłoszenia i oceny stanu oraz zabezpieczenia zagrożonej strefy.

Nie ustalaj samodzielnie „nowej” nośności.

Źródła: [K] [O]

F14 | Transport

Czy kontakt wzrokowy z operatorem zawsze pozwala wejść na trasę wózka?

Nie. Stosuj ustaloną organizację ruchu i upewnij się, że przejście jest bezpieczne.

Sygnał zauważenia nie zastępuje zatrzymania ruchu, odległości i zasad zakładowych.

Źródła: [K] [O]

F15 | Maszyny

Czy przycisk STOP potwierdza brak wszystkich niebezpiecznych energii?

Nie. Zatrzymanie ruchu nie jest pełnym potwierdzeniem izolacji i zabezpieczenia energii.

Serwis i próby wymagają procedury dla konkretnej maszyny oraz właściwie przygotowanych osób.

Źródła: [K] [O]

F16 | Maszyny

Czy rękawice są właściwe do każdej pracy?

Nie. Przy ryzyku pochwycenia przez elementy obrotowe mogą zwiększyć niebezpieczeństwo.

Ochronę i sposób wykonania zadania dobiera się do zagrożenia oraz instrukcji urządzenia.

Źródła: [A] [H]

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

Fiszki 17-20

Odpowiedz z pamięci, potem sprawdź odpowiedź. Na wydruku możesz zakryć dolną część karty.

F17 | Maszyny

Czy wolno obejść czujnik, aby dotrzymać terminu?

Nie realizuj niebezpiecznego obejścia zabezpieczenia.

Zgłoś problem i ustal bezpieczne rozwiązanie techniczne oraz organizacyjne.

Źródła: [K] [O]

F18 | Maszyny

Co wynika z wpisu „naprawione” bez potwierdzenia działania?

Trzeba sprawdzić rzeczywisty stan i skuteczność naprawy.

Status w tabeli nie dowodzi usunięcia zagrożenia.

Źródła: [K] [O]

F19 | Dokumenty

Po co czytać ocenę ryzyka?

Aby znać zagrożenia swojej pracy i zasady ochrony, a także rozpoznawać niezgodność opisu z rzeczywistością.

Samo zapoznanie się z dokumentem nie oznacza usunięcia zagrożeń.

Źródła: [A]

F20 | Dokumenty

Jakich etapów szukać w instrukcji BHP?

Przed pracą, bezpieczne wykonanie, po zakończeniu i postępowanie awaryjne.

Instrukcja powinna być zrozumiała i odnosić się do rzeczywistych warunków zadania.

Źródła: [K] [A]

Fiszki 21-24

Odpowiedz z pamięci, potem sprawdź odpowiedź. Na wydruku możesz zakryć dolną część karty.

F21 | Chemikalia

Gdzie w karcie szukać ochron osobistych i kontroli narażenia?

W sekcji 8, z uwzględnieniem pełnej dokumentacji i zastosowania.

Sekcja 7 dotyczy postępowania i magazynowania; sama nazwa „rękawice chemiczne” nie wystarcza do doboru.

Źródła: [R] [S]

F22 | Chemikalia

Czy nieoznaczoną ciecz można rozpoznać po zapachu?

Nie używaj ani nie próbuj identyfikować jej wąchaniem. Zgłoś brak oznaczenia.

Wygląd i zapach nie zastępują identyfikatora oraz właściwej dokumentacji.

Źródła: [K] [R]

F23 | Chemikalia

Gdzie szukać pierwszej pomocy i uwolnienia substancji?

Pierwsza pomoc: sekcja 4; przypadkowe uwolnienie: sekcja 6 właściwej karty.

Działania dobiera się do produktu, zagrożenia i przygotowania osób. Ta fiszka nie jest procedurą ratowniczą.

Źródła: [R] [S]

F24 | Wdrożenie

Kiedy uznać działanie za skuteczne?

Po sprawdzeniu, że zadziałało w rzeczywistych warunkach i nie utworzyło nowego zagrożenia.

Samo zamówienie wyposażenia lub wpisanie terminu nie jest dowodem poprawy.

Źródła: [K] [Y]

T1 | Rozpoznaj i zareaguj

Wybierz jedną odpowiedź. To ćwiczenie, nie egzamin. Rozwiązania są na następnej stronie.

T1.1 Woda pojawia się na korytarzu, ale nikt się nie przewrócił. Co robisz?

[ ] A. Czekam na uraz.
[ ] B. Ostrzegam, ograniczam narażenie i zgłaszam problem.
[ ] C. Wpisuję „bezpiecznie”.

T1.2 Na przejściu leży luźny przewód. Który zapis opisuje fakt?

[ ] A. „Przewód przecina przejście przy pokoju 2”.
[ ] B. „Elektryk zaniedbał wszystkie obowiązki”.
[ ] C. „Ktoś na pewno zrobił to celowo”.

T1.3 W aplikacji wpisano „zgłoszenie przyjęte”. Czy można zakończyć sprawę?

[ ] A. Zawsze tak.
[ ] B. Tak, jeśli nie ma zdjęcia urazu.
[ ] C. Trzeba ustalić usunięcie zagrożenia i sprawdzić wynik.

T1.4 Czy sam dyskomfort oznacza spełnienie warunków art. 210 § 1?

[ ] A. Nie; trzeba ocenić przesłanki przepisu i konkretny stan.
[ ] B. Tak, zawsze.
[ ] C. Tak, jeśli kolega się zgadza.

T1.5 Gdzie odkładasz przedmioty po zadaniu?

[ ] A. Na drodze wyjścia.
[ ] B. W wyznaczone miejsce, zachowując wolne przejście.
[ ] C. Pod nogi osoby pracującej.

T1.6 Co jest dowodem skuteczności zmiany trasy przewodu?

[ ] A. Samo wysłanie zamówienia.
[ ] B. Nowy kolor formularza.
[ ] C. Sprawdzenie w czasie pracy, że przewód nie przecina przejścia i nie powstało nowe zagrożenie.

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

T1 | Omówienie

T1.1 | B. Ostrzegam, ograniczam narażenie i zgłaszam problem.

Brak urazu nie usuwa ryzyka. Formularz nie może opóźniać reakcji.

Sprawdź: fiszki F02 i F04

Źródła: [K] [O]

T1.2 | A. „Przewód przecina przejście przy pokoju 2”.

Pierwszy opis wskazuje obserwowalny stan i miejsce. Pozostałe przypisują przyczynę lub zamiar bez dowodów.

Sprawdź: fiszka F03

Źródła: [K]

T1.3 | C. Trzeba ustalić usunięcie zagrożenia i sprawdzić wynik.

Przyjęcie zgłoszenia nie oznacza wykonania działania.

Sprawdź: fiszki F18 i F24

Źródła: [K] [O]

T1.4 | A. Nie; trzeba ocenić przesłanki przepisu i konkretny stan.

Przepis określa przesłanki bezpośredniego zagrożenia i obowiązek zawiadomienia. § 5 przewiduje wyjątek dla pracowników zobowiązanych do ratowania życia lub mienia.

Sprawdź: fiszki F05 i F06

Źródła: [K]

T1.5 | B. W wyznaczone miejsce, zachowując wolne przejście.

Organizacja przechowywania nie może tworzyć przeszkód w ruchu.

Sprawdź: materiał „Rozumiem dokumenty BHP”, punkt I4

Źródła: [O]

T1.6 | C. Sprawdzenie w czasie pracy, że przewód nie przecina przejścia i nie powstało nowe zagrożenie.

Dowód odnosi się do wyniku w realnych warunkach.

Sprawdź: fiszka F24

Źródła: [K] [Y]

T2 | Dobierz sposób pracy

Wybierz jedną odpowiedź. To ćwiczenie, nie egzamin. Rozwiązania są na następnej stronie.

T2.1 Laptop jest używany przez 6 z 8 godzin. Co samo nie wystarcza?

[ ] A. Zapewnienie myszy, klawiatury i odpowiedniego ustawienia ekranu.
[ ] B. Ocenienie warunków i dopasowanie ustawienia.
[ ] C. Kupienie samej stacji dokującej.

T2.2 Pojemnik ma nieznaną masę. Jak postąpić?

[ ] A. Ustalić masę i sposób transportu przed zadaniem.
[ ] B. Podnieść gwałtownie na próbę.
[ ] C. Uznać go za lekki.

T2.3 Pieszy zamierza przejść za cofającym wózkiem. Jaki jest priorytet?

[ ] A. Szybko przebiec.
[ ] B. Nie wchodzić w tor ruchu i zastosować ustalone zasady bezpiecznego przejścia.
[ ] C. Założyć, że sygnał cofania oznacza zgodę na przejście.

T2.4 Osłona maszyny jest otwarta, a izolacja energii niepotwierdzona. Co robisz?

[ ] A. Sięgam ostrożnie do środka.
[ ] B. Przyjmuję, że STOP wystarczył.
[ ] C. Nie rozpoczynam próby; wymagam właściwej procedury i zabezpieczenia.

T2.5 Ktoś poleca prowadzenie detalu w rękawicach przy obracającym wiertle. Co oceniasz?

[ ] A. Ryzyko pochwycenia i bezpieczny sposób mocowania oraz obsługi.
[ ] B. Wyłącznie kolor rękawic.
[ ] C. Szybkość wykonania.

T2.6 Słup regału jest uszkodzony. Czy sam zmniejszasz jego nośność o połowę?

[ ] A. Tak, to bezpieczna reguła uniwersalna.
[ ] B. Nie; zgłaszam i zapewniam ocenę stanu oraz zabezpieczenie strefy.
[ ] C. Tak, jeśli pracuję krótko.

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

T2 | Omówienie

T2.1 | C. Kupienie samej stacji dokującej.

Stacja dokująca nie gwarantuje monitora lub podstawki ani dodatkowych urządzeń wejściowych.

Sprawdź: fiszka F08

Źródła: [M]

T2.2 | A. Ustalić masę i sposób transportu przed zadaniem.

Brak danych nie potwierdza dopuszczalności ręcznego przenoszenia.

Sprawdź: fiszka F11

Źródła: [K] [O]

T2.3 | B. Nie wchodzić w tor ruchu i zastosować ustalone zasady bezpiecznego przejścia.

Sygnał ostrzegawczy nie jest pozwoleniem na wejście w strefę kolizji.

Sprawdź: fiszka F14

Źródła: [K] [O]

T2.4 | C. Nie rozpoczynam próby; wymagam właściwej procedury i zabezpieczenia.

Stan bezpieczny trzeba ustalić dla konkretnej maszyny; samo zatrzymanie nie wystarczy.

Sprawdź: fiszka F15

Źródła: [K] [O]

T2.5 | A. Ryzyko pochwycenia i bezpieczny sposób mocowania oraz obsługi.

Rękawice mogą zwiększać ryzyko przy elementach obrotowych.

Sprawdź: fiszka F16

Źródła: [A] [H]

T2.6 | B. Nie; zgłaszam i zapewniam ocenę stanu oraz zabezpieczenie strefy.

Nie ma podstaw do wymyślania dopuszczalnego obciążenia uszkodzonej konstrukcji.

Sprawdź: fiszka F13

Źródła: [K] [O]

T3 | Skorzystaj z dokumentu

Wybierz jedną odpowiedź. To ćwiczenie, nie egzamin. Rozwiązania są na następnej stronie.

T3.1 Gdzie szukasz warunków magazynowania substancji?

[ ] A. Sekcja 7 właściwej karty charakterystyki.
[ ] B. Wyłącznie reklama.
[ ] C. Sam kod zamówienia.

T3.2 Czy model PX-01 nadaje się do doboru ochron dla prawdziwego preparatu?

[ ] A. Tak, jeśli ciecz jest podobna.
[ ] B. Tak, po zmianie nazwy w nagłówku.
[ ] C. Nie; potrzebna jest dokumentacja rzeczywistego produktu i ocena jego użycia.

T3.3 W ocenie ryzyka widzisz „działanie otwarte”. Co to oznacza?

[ ] A. Ryzyko automatycznie zaakceptowane.
[ ] B. Trzeba ustalić realizację i warunki bezpiecznej pracy.
[ ] C. Wystarczy podpisać wydruk.

T3.4 W instrukcji nie ma zasad awaryjnych dla występującego zagrożenia. Co robisz?

[ ] A. Ustalam brakujące postępowanie z właściwą osobą przed niebezpiecznym zadaniem.
[ ] B. Wymyślam własną procedurę.
[ ] C. Zakładam, że awaria jest niemożliwa.

T3.5 Czy przegląd planu po 7 i 30 dniach jest uniwersalnym terminem ustawowym?

[ ] A. Tak, dla każdego szkolenia.
[ ] B. Nie. W tym pakiecie to proponowany rytm organizacyjny.
[ ] C. Tak, jeżeli wydrukowano plan.

T3.6 Otrzymałeś nową wersję karty charakterystyki. Co warto sprawdzić?

[ ] A. Tylko liczbę stron.
[ ] B. Wyłącznie logo producenta.
[ ] C. Identyfikator produktu, datę, zmiany i konsekwencje dla sposobu pracy oraz ochron.

T3 | Omówienie

T3.1 | A. Sekcja 7 właściwej karty charakterystyki.

Sprawdź również powiązane sekcje, zastosowanie i warunki zakładowe.

Sprawdź: fiszka F21

Źródła: [R] [S]

T3.2 | C. Nie; potrzebna jest dokumentacja rzeczywistego produktu i ocena jego użycia.

Model jest fikcyjny i niepełny.

Sprawdź: materiał „Rozumiem dokumenty BHP”, ćwiczenie D3

Źródła: [A] [R]

T3.3 | B. Trzeba ustalić realizację i warunki bezpiecznej pracy.

Wpis nie zastępuje rzeczywistego wykonania zabezpieczeń.

Sprawdź: fiszka F19; materiał „Rozumiem dokumenty BHP”, ćwiczenie D1

Źródła: [K] [A]

T3.4 | A. Ustalam brakujące postępowanie z właściwą osobą przed niebezpiecznym zadaniem.

Instrukcja powinna obejmować sytuacje awaryjne; brak danych wymaga wyjaśnienia.

Sprawdź: fiszka F20

Źródła: [A]

T3.5 | B. Nie. W tym pakiecie to proponowany rytm organizacyjny.

Terminy są pomocą we wdrożeniu. Nie wolno odkładać pilnych działań do dnia przeglądu.

Sprawdź: karta „Co zmienię po szkoleniu?”

Źródła: [K]

T3.6 | C. Identyfikator produktu, datę, zmiany i konsekwencje dla sposobu pracy oraz ochron.

Dokument ma odnosić się do właściwego produktu i aktualnego zastosowania.

Sprawdź: fiszki F21 i F22

Źródła: [R] [S]

Źródła i zakres materiału

Sprawdzono 26.10.2026. Odnośniki prowadzą do źródeł pierwotnych lub materiałów instytucjonalnych. Przykłady i terminy organizacyjne są autorskie; nie są treścią przepisu.

K - Kodeks pracy, Dz.U. 2026 poz. 1245
Art. 207, 209^{1}, 210, 211-212, 215-217, 226, 237^{4}. Prawa i obowiązki, informowanie o ryzyku i instrukcjach.

O - Ogólne przepisy BHP, tekst jednolity Dz.U. 2003 poz. 1650 z późniejszymi zmianami
M.in. § 14, 39-41, 51, 55, 68-70. Tekst bazowy należy czytać ze zmianami; wykaz zmian potwierdzono w ELI. Zmiany po tekście jednolitym: Dz.U. 2007 poz. 330, 2008 poz. 690, 2011 poz. 1034, 2021 poz. 2088. Zmiana z 2011 r. dotyczy pomieszczeń higienicznosanitarnych, a nie treści ćwiczeń.

Y - Zmiana ogólnych przepisów BHP, Dz.U. 2008 poz. 690
Aktualne brzmienie § 39, w tym zapobieganie zagrożeniom i pierwszeństwo ochron zbiorowych.

A - Zmiana ogólnych przepisów BHP, Dz.U. 2021 poz. 2088
Aktualne brzmienie § 39a ust. 1 i § 41 ust. 2; dobór środków ochrony indywidualnej. Nie przypisano staremu tekstowi bazowemu późniejszego brzmienia.

M - Stanowiska z monitorami ekranowymi, Dz.U. 2025 poz. 58
§ 2-3, § 5-8 i załącznik. Zakres stosowania zależy od warunków pracy i wyłączeń.

R - Rozporządzenie (UE) 2020/878 - załącznik II REACH
Układ karty charakterystyki; sekcje 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10 i 13. Oficjalna treść angielska; polskie nazwy zweryfikowano w materiałach instytucjonalnych.

S - EU-OSHA OSHwiki - Safety Data Sheet
Objaśnienie roli i 16 sekcji karty charakterystyki. Materiał instytucjonalny, nie samodzielne źródło prawa.

H - HSE - Preventing injuries from handling sharp edges
Ryzyko pochwycenia rękawic przy wiertarkach i innych obracających się elementach. Wskazówka techniczna; nie jest źródłem polskiego prawa.

Granice

Ćwiczenia nie są egzaminem, oceną ryzyka pracodawcy ani zatwierdzeniem stanowiska. Dokumenty i sceny są fikcyjne. Dobór postępowania wymaga odniesienia do rzeczywistych prac i instrukcji. Materiał nie jest procedurą medyczną.