

# Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság

2509 Esztergom, Strázsa hegy



DUNA-IPOLY

## MUNKA- és TŰZVÉDELMI OKTATÁSI ANYAG

<b>Készült:</b>	<b>2023. szeptember 28.</b>	
<b>Készítette:</b>	<b>Bíró Csaba</b> 	<b>Munkavédelmi tanácsadó</b> munkavédelmi szakmérnök [Okl. száma: 17/1989-Szm (OMKTI)]
<b>Véleményezte:</b>	<b>Dr. Havay Miklós</b>	<b>Foglalkozás-egészségügyi orvos</b> ÁNTSZ eng: 5529-5/2004
<b>Kiadja:</b>	<b>Füri András</b>	<b>igazgató</b>

## 1. A munkavégzés feltételei (személyi feltételek)

A dolgozó a munkaköréhez szükséges, illetve azzal kapcsolatos szakmai, munkavédelmi ismereteket köteles elsajátítani, és azokat munkája során alkalmazni.



- Munkába állni, illetve munkát felvenni érvényes orvosi alkalmassági vizsgálat nélkül tilos!
- A dolgozó köteles a foglalkozás-egészségügyi orvoshoz elmenni:
  - Munkába lépés előtt
  - Munkakör változása esetén
  - Időszakosan a számára előírt orvosi vizsgálaton részt venni
  - A dolgozót csak olyan munkával szabad megbízni, melyre egészséges és biztonságos munkavégzés szempontjából fizikailag, szellemileg és egészségileg alkalmas.



### Általános magatartási szabályok:

A munkahelyen kipihenten, egészségesen, munkára képes (alkohol-, gyógyszer-, drog mentes) állapotban kell megjelenni.

### 2. Baleseti fogalmak

- **Baleset:** az emberi szervezetet ért olyan egyszeri külső hatás, amely a sérült akaratától függetlenül, hirtelen vagy aránylag rövid idő alatt következik be és sérülést, mérgezést vagy más (testi, lelki) egészségkárosodást, illetőleg halált okoz.



- **Nem munkabaleset,** az a baleset, amely a sérültet a lakásáról (szállásáról) a munkahelyére, illetve a munkahelyéről a lakására (szállására) menet közben éri, kivéve, ha a baleset a munkáltató saját vagy bérelt járművével történt.

### 3. Elsősegély

#### Sérülés

- Minden munkavállaló köteles a legkisebb sérülését is azonnal jelenteni vezetőjének.
- A sérülés súlyosságától függően a közvetlen munkatársakra is szigorúan vonatkozik.

#### Súlyos sérülés

- Minden olyan sérülést, mely tömeges, mérgező, csonkulásos (két ujjperc elvesztése, vagy ennél súlyosabb sérülés) vagy halálos, azonnal köteles minden vezető jelenteni a cég vezetőjének és a területileg illetékes munkavédelmi felügyelőnek telefonon

#### Elsősegélynyújtás

- Minden munkahelyen elsősegélynyújtó helyet kell kijelölni, és közölni minden munkavállalóval.
- Minden vezető köteles gondoskodni a sérültet szenvedett munkavállaló elsősegélyben részesítéséről, illetve a sérült megfelelő orvosi ellátásáról.

### 4. Dohányzás

Dohányozni a kijelölt helyek kivételével tilos!



### 5. Anyagmozgatás

Az anyagok mozgatásának megkezdése előtt meg kell győződni arról, hogy a szállítandó és emelendő anyag vagy tárgy, azok csomagolási módja, illetőleg mozgatása nem jár-e baleset veszéllyel

A közlekedési utakat és elektromos szekrényeket még ideiglenesen sem szabad eltorlaszolni.

## 6. Veszélyt jelölő piktogramok (takarítószeres veszély szimbólumai)



GHS01  
Robbanás-  
veszély



GHS02  
Tűzveszély



GHS03  
Oxidáló anyag



GHS04  
Gáz, nyomás  
alatt



GHS05  
Maró, korrozív  
anyag



GHS06  
Mérgező anyag



GHS07  
Figyelmeztető  
jelzés



GHS08  
Egészségkárosító  
anyag



GHS09  
Környeztkárosító  
anyag

## 7. Elsősegély áramütés esetén

- Csak a veszélyt okozó körülmény megszüntetése után kezdjük meg a mentést! Azaz kapcsoljuk ki az áramot.
- Az áramütést okozó eszközhöz ne nyúljunk, inkább valamilyen, hosszú, áramot nem vezető eszközzel (pl.: száraz seprűnyéllel) lökjük biztonságos távolba!
- Az eszméletlen sérültet fordítsuk stabil oldalfekvésbe, és tegyük szabaddá a légutakat!
- A tiszta tudatú beteget ne itassuk, és minél kevésbé mozgassuk.
- A lehetséges következmények ismeretében mielőbb kérjük orvos segítségét! **MENTŐK:104.**

## 8. Takarítás, mosogatás (teakonyha, étkező, stb.)

VESZÉLY	MEGELŐZÉS	EGYÉNI VÉDŐESZKÖZ
<b>Csúszás, (felmosás), botlás</b>	Szabad közlekedési utak, kiömlött anyag feltakarítása, a csúszós felületek jelölése.	Csúszásmentes munkacipő
<b>Éles, hegyes eszközök, szilánkok; szúrás, vágás</b>	A mosogatóból, padozatról ne szivaccsal szedje össze a szilánkokat.	Védőkesztyű
<b>Vegyianyagok</b>	Takarításkor, mosogatáskor használja a biztonsági adatlap által javasolt egyéni védőeszközt	Védőkesztyű, szemüveg, csúszásmentes lábbeli.
<b>Biológiai veszélyek</b>	A higiéniai szabályok betartása	Védőkesztyű
<b>Fáradás</b>	tisztálkodási, rendszeres takarítás, fertőtlenítés.	
	Ülőhely biztosítása	

### Általános ismeretek

#### A munkavállaló munkavédelmi jogai:

Alkotmányos alapjog a biztonságos és egészséges munkafeltételekhez	A munkavégzés tárgyi feltételeihez: egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkakörülmények
Biztonságos munkaeszközök alkalmazásához	Kollektív műszaki védelemhez
Egyéni védelemhez (egyéni védőeszköz, műszaki és szervezési intézkedések)	Munkavédelmi ismeretekhez, oktatáshoz, eseti tájékoztatáshoz (saját anyanyelvén)
Veszély helyzetben a menekülés lehetőségéhez	Veszélyeztető utasítás megtagadásához
Személyes adatok védelméhez	Munkáltatói munkavédelmi döntésekben való részvételhez és az egyéni fellépéshez
Munkavédelmi képviselő megválasztásához	Nemdohányzók speciális védelméhez

#### A munkavállaló munkavédelmi kötelezettségek:


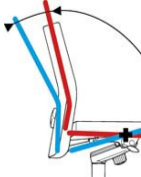
Biztonságos munkavégzésre alkalmas állapotban ellátni a munkafeladatokat!	Munkáltatói utasításoknak, tájékoztatásnak megfelelően eljárni
Munkaeszközt, egyéni védőeszközt, munkahelyet rendeltetésszerűen használni!	Munkavédelmi, biztonságtechnikai, környezetvédelmi előírásokat elsajátítani, alkalmazni
Előírt orvosi vizsgálaton részt venni	Munkáltatóval együttműködni (veszély elhárítása, jelzés, intézkedés)
Biztonsági berendezések önkényes kiiktatásától	A munkatársakra és a munkavégzés hatókörében

tartózkodni	tartózkodókra veszélyeztető magatartást nem tanúsítani, biztonságukat segíteni
-------------	--

### A munkavégzésre vonatkozó általános magatartási szabályok:

	A munkavállaló csak a biztonságos munkavégzésre alkalmas állapotban, a munkavédelmi szabályok, utasítások megtartásával, a munkavédelmi oktatásnak megfelelően végezhet munkát.		Ha azonos helyen, egy időben kettő vagy több munkavállaló végez munkát, közülük egyet meg kell bízni, a munka irányításával, és ezt a többiek tudomására kell hozni.
	A munkavállaló a munkavégzés ideje alatt nem állhat alkohol, vagy egyéb olyan szer hatása alatt, amely a munkavégzés biztonságát veszélyezteti.		A munkavállaló munkakezdés előtt köteles a munkaterületet, a munkaeszköz, védőeszköz, védőberendezés használható állapotát megvizsgálni.
	A munkavállaló az életét, a testi épségét, vagy az egészségét közvetlen veszélyeztető körülményeket köteles, képzettsége, ismeretei alapján megszüntetni vagy jelenteni, a vezetőnek. A veszély elhárításáig munkát nem végezhet.		Az elektromos berendezések kábeleit, hosszabbítóit úgy kell vezetni, elhelyezni, hogy azok ne sérülhessenek meg, illetve ne jelentsenek botlásveszélyt.
	A munkavállaló a munkahelyen csak olyan tevékenységet végezhet, amellyel megbízták, a vonatkozó utasítások előírnak, a tevékenységhez szükséges munkavédelmi ismereteket elsajátította.		A munkavégzés során a munkaeszközöket, egyéni védőeszközöket, védőberendezéseket köteles rendeltetésszerűen, a kezelési és karbantartási utasításokban előírtak szerint használni, üzemeltetni, karbantartani.
	Hibás munkaeszközt használatba venni nem szabad. A munka közben meghibásodott munkaeszközt a használatból ki kell vonni.		A munkavállaló a munkavégzés során tartózkodjon minden olyan tevékenységtől, magatartástól, amely a munkatársai, vagy önmaga testi épségét veszélyezteti, figyelmét a munkáról elvonja.
	A munkavállaló önkényesen nem kapcsolhatja ki, nem távolíthatja el és nem alakíthatja át a biztonsági berendezéseket.		A munkavállaló köteles a munkáltató által, a jogszabályok alapján előírt orvosi vizsgálatokon részt venni.
	Köteles minden sérülést, balesetet a vezetőnek jelenteni, az elsősegélynyújtásban részt venni.		A munkavállaló köteles a munka jellegének megfelelő munkaruhát és lábbelit viselni
A munkavállaló köteles az irodai munkavégzésre vonatkozó előírások, valamint az irodai tárolás, raktározás, irattározás szabályainak betartására.		A munkavállaló köteles a telephelyen történő közlekedési szabályok, a gépjárművekre vonatkozó biztonságtechnikai, közlekedésbiztonsági előírások betartására.	

### Számítógépes munkavégzés

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Munkatér, munkahely kialakítása</b></li> <li>• <b>Monitor, billentyűzet, egér</b></li> <li>• <b>Munkaszék</b></li> <li>• <b>Megvilágítás</b></li> <li>• <b>Hőmérséklet</b></li> </ul>		<b>Munkaszékkel szemben támasztott követelmények:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Könnyű helyváltoztatást tegyen lehetővé</b></li> <li>- <b>Állítható ülő</b></li> </ul>
--	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éleslátást biztosító szemüveg</li> <li>Szervezési intézkedések</li> </ul>		<p>magasságú legyen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Állítható legyen a háttámlája</li> <li>Stabilan megtámassza a testet</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Látás romlás okai:</li> <li>Szem állandó fókuszon tartása</li> <li>Monitor hatásai</li> <li>Megelőzésre tett intézkedések:</li> <li>2 évente orvosi vizsgálat</li> <li>Éleslátást biztosító szemüveg</li> </ul>	 <p>Rossz ülési Megfelelő pozíció</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Óránkénti pihenő (nem összevonható)</li> <li>Napi hat óránál nem dolgozhat többet monitor előtt.</li> <li>Minél többet mozogni</li> <li>javasolt a lábzsámoly használata.</li> </ul>


### Teendők baleset esetén A munkabalesetek jelentése

**A munkabalesetet szenvedett munkavállaló a balesetét köteles a közvetlen felettesének haladéktalanul bejelenteni. A sérült akadályoztatása esetén a bejelentést a balesetet észlelő személynek kell megtenni. Bejegyzés a baleseti naplóba**






#### **Elsősegélykérés, elsősegélynyújtás A sebkötözés szabályai**

Lehetőleg mindig használjon eldobható kesztyűt, ha a tapaszton kívül más kötést helyez fel.	Mindig akkora kötöző anyagot használjon, ami teljesen befedi a sebet, és túlér a seb szélein.	A kötöző anyagot a szélénél fogja meg, ujjait tartsa távol a sebbel érintkező felülettől.
A kötést tegye közvetlenül a seb felszínére, ne oldalról csúsztassa rá.	Dobja el és cserélje ki a kötést, ha az elcsúszott a helyéről.	Ha csak egyetlen steril kötés van, akkor azonnal fedje a sebet, és a többi tiszta kötöző anyagot erre helyezze.
Ha a vér átitatta a kötést, akkor azt ne távolítsa el, hanem helyezzen rá újabb kötést.	A seb ellátása után dobja a kesztyűt, a használt kötést és a szennyezett eszközöket arra alkalmas zacskóba.	Mindig viseljen eldobható kesztyűt, amíg a műveleteket végzi.

#### **Tapaszok használata** (kis vágások és horzsolások ellátására használja)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tisztítsa, szárítsa meg a bőrt a seb körül. A tapaszt, a ragasztószalagnál fogva tartsa meg úgy, hogy a kötést fedje.</li> <li>Húzza le a védőfóliát, hogy a kötés szabaddá váljon, de fóliát még ne távolítsa el. A kötés érintése nélkül tegye a sebre.</li> <li>Húzza le a védőfóliát, nyomja a bőrre a ragasztószalagot.</li> </ul>
<p><b>Soha ne tekerje körbe a végtagot vagy az ujjat teljesen ragasztószalaggal, mert károsíthatja a keringést!</b></p>	

#### **Gézkötések**

 <p>Tartsa a gézkötést a szélénél, és helyezze közvetlenül a sebre</p>	 <p>Tegyen vattaréteget a gézkötés tetejére.</p>	 <p>Rögzítse a gézt és a vattát pólyával</p>
 <p>Bontsa fel a csomagolást, feszítse ki a kötöző párnát a két oldalán</p>	 <p>Hosszú → Rövid A pólya rövidebbik végét tekerje egyszer körbe a</p>	

levő pólyadarabnál fogva. Helyezze a párnát közvetlenül a sebre	végtagon és a kötésen, hogy biztonságosan rögzítse a párnát.
 <p>Hosszú      Rövid</p> <p>Tekerje a pólya hosszabbik felét a végtagra, hogy teljesen befedje a párnát. Hagyja szabadon lógni a pólya végét.</p>	 <p>A pólya rögzítéséhez kösse a két végét szoros csomóba. A csomó a párna fölé kerüljön, hogy</p>

	határozott nyomást gyakoroljon a sebre.
<b>S Sterilkötözés</b>	

## Orvos vagy mentő értesítése

### Mentőhívás:

- A bejelentő neve, telefonszáma, amelyről telefonál
- A baleset helyszínének pontos meghatározása
- A baleset fajtája és súlyozása
- A sérültek száma, neme, becsült életkora, és minden adat, amit az állapotukról tud.
- Tájékoztatás egyéb veszélyekről

**104** vagy az általános segélyhívó **112**



## 2.4. Alapszintű újraélesztés

<p>1.</p>  <p>Szólj a beteghez és óvatosan rázd meg a vállát!</p>	<p>2.</p>  <p>Ha nem reagál, kiabálj segítségért!</p>	<p>3.</p>  <p>Biztosíts szabad légutakat! (fej hátra – áll előre)</p>	<p>4.</p>  <p>Normálisan veszi a levegőt? (Látom, hallom, érzem, 10 mp alatt legalább 2 levegővételt, )</p>	<p>5.</p>  <p>Ha nem veszi a levegőt normálisan, hívj mentőt (Mond, hogy újraélesztéshez kérsz segítséget!)</p>
<p>6.</p>  <p>Az összekulcsolt kezeidet helyezd a mellkas közepére és végezz 30 mellkasnyomást!</p>	<p>7.</p>  <p>A légutak szabadon tartása mellett, fújj be kétszer a beteg szájába, úgy hogy a mellkas megemelkedjen! Be-fúvás közben fogd be a beteg orrát!</p>	<p>8.</p> 	<p>Folytasd az újraélesztést a mentők megérkezéséig, vagy amíg a beteg magához nem tér. Egyéb esetben ne állj meg! (30 kompressziót követ 2 be-fúvás)</p>	

## TŰZVÉDELMI OKTATÁSI ANYAG

### 1. A TŰZ KELETKEZÉSÉNEK MEGAKADÁLYOZÁSA

A legtöbb esetben az emberi mulasztás, oda nem figyelés, valamint a tűzvédelmi előírások be nem tartása okoz tüzet.

Tartsd be és tartasd be a tűzvédelmi előírásokat. Csak a kijelölt helyen dohányozz, győződj meg arról, hogy eloltottad a cigarettádat, égő dohányneműdet. Ne hagyj éghető hulladékot, szemetet éjszakára, sem pedig őrízetlen helyen, ahol az meggyújthatják. Ne tárolj semmilyen fajta gyúlékony anyagot üzemelő elektromos eszközön, melegítőn vagy radiátoron. Ne használj hibás, barkácsolt villamos vezetékot, készüléket, mert zárlatot és így tüzet okozhat. Mielőtt távozol, a helyiségből áramtalaníts minden használaton kívüli elektromos berendezést.

### 2. ALAPVETŐ TŰZOLTÁSI MÓDOK

**Éghető anyag eltávolítása:** Éghető anyag tűzhöz jutásának megakadályozása (pl. gázvezeték elzárása stb.). Éghető anyag tűz környezetéből való eltávolítása. Égő anyag eltávolítása a veszélyeztetett környezetből.

**Égést tápláló oxigén elvonása:** Oxigén kiszorítása (pl. elárasztás széndioxid oltógázzal stb.) Oxigén koncentráció csökkentése (felhígítás) (pl. lángtérbe oltógázt (CO<sub>2</sub>), oltóport juttatunk). Égő felület letakarása (pl. takaróval, homokkal, földdel stb.)

**Az égő anyag hűtése:** nagy párolgáshőjű anyaggal (pl. vízzel). Ezt csak áramtalanítás után végezzük.

### 3. A MUNKAHELYEN ELHELYEZETT HORDOZHATÓ TŰZOLTÓ KÉSZÜLÉKEK

A készülék üzembe helyezésekor a felszabadított hajtóanyag nyomására az oltóanyagot irányíthatóan lövelli ki.

**ABC Porral oltó készülék** (6, 12 kg-os)

Alkalmasak szilárd anyag, éghető folyadékok és gázok tüzeinek oltására, még feszültség alatt is. A porral oltó készülékkel min. 3 m távolságból végezzük az oltást úgy, hogy a porsugarba kerüljön az égés zónája.

**Belenyomott gázos, ABC porral oltó készülék** (A készülékbe N<sub>2</sub> gázt nyomnak bele 14 bar nyomásig.) A fogantyúk közé helyezett műanyag nyomókar támaszt, vagy biztosítószegyet kirántjuk. Ezután az egyik kézzel a lövőkét a tűz irányába tartva a működtető fej felső karját ütközésig lenyomjuk és az oltópor a lövőkén át a tűzre áramlik. A szakaszos működtetés a kar lenyomásával és visszaengedésével érhető el.

### 4. TŰZOLTÓ KÉSZÜLÉK MŰKÖDÉSE



### 5. TŰZVÉDELMI SZABÁLYSÉRTÉS

- ⇒ Aki a megelőző tűzvédelmi rendelkezéseket, a kötelező szabványokban foglalt előírásokat megszegi, vagy tüzesetet, vagy tűzveszélyt észlel és ezt a hatóságnak – mihelyt teheti – nem jelenti,
- ⇒ vagy a tűzjelzésre távbeszélőjét nem bocsátja rendelkezésre,

- ⇒ vagy szándékosan megtévesztő jelzést ad, vagy nem tesz eleget a hatóság azon felhívásának, hogy a tűz oltásában személyesen közreműködjön, vagy járművét
- ⇒ vagy a tűz oltására alkalmas eszközt a tűz oltásához nem bocsátja rendelkezésre,
- ⇒ vagy a tűzoltás vezetőjének intézkedését nem hajtja végre,
- ⇒ vagy a szükséges felvilágosítást nem adja meg, hatvanezer forintig terjedő pénzbírsággal sújtható.

⇒

## 6. TÚZJELZÉS

A tűzjelzésnek tartalmaznia kell: - **a tüzeset pontos címét, helyét, - emberélet van –e veszélyben, milyen sérülések történtek, - milyen anyagok égnek, milyen terjedelemben, milyen területet veszélyeztet a tűz továbbterjedése, - a tűzjelző nevét és a jelzésre használt távbeszélő számát.** Mindenkinek ismernie kell a tűzoltóság hívószámát, amely Budapesten (**105** vagy az általános segélyhívó **112**).

## 7. DOHÁNYZÁS

- ⇒ Égő dohányterméket, gyufát tilos olyan helyre tenni, illetve ott eldobni, ahol az tüzet vagy robbanást okozhat.
- ⇒ Dohányozni nem szabad ott, ahol az tüzet vagy robbanást okozhat. A dohányzás tiltása táblával, illetve piktogrammal van jelölve.
- ⇒ Ott ahol dohányozni lehet csak nem éghető hamutartókat használjunk és a dohányzás után győződjünk meg a csikk teljes eloltásáról.

## 8. A MUNKAVÁLLALÓK TŰZVÉDELMI KÖTELESSÉGE


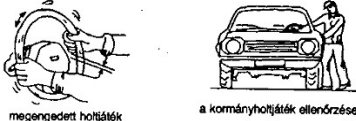


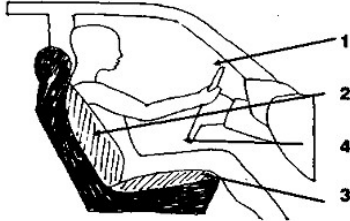
- ⇒ A tűzvédelmi jogszabályok, szabványok, Tűzvédelmi Szabályzat előírásainak megfelelő munka, tevékenység végzése.
- ⇒ Minden berendezést, készüléket a kezelési utasításnak megfelelően szabad csak használni, üzemeltetni.
- ⇒ A kijáratokhoz vezető közlekedési utak szabadon tartása, az eltorlaszolás, a leszűkítés megakadályozása.
- ⇒ Munkaterületén lévő tűzoltó felszerelések, készülékek és eszközök használatának és kezelésének megismerése. Azokat eltorlaszolni még ideiglenesen sem szabad.
- ⇒ Tűz esetén részt venni a veszélyeztetett területen tartózkodó személyek kimenekítésében, a rendelkezésre álló tűzoltó eszközökkel a tűz oltását elkezdni, a tűz továbbterjedését megakadályozni és segíteni az anyagi javak mentésében.
- ⇒ Záráskor, munka befejezésekor a területet utolsóként elhagyó munkavállaló(k)nak, személy(ek)nek meg kell győződni arról, hogy nincs-e olyan körülmény, amely utólag tüzet okozhatna.
- ⇒ Ha van, akkor ezt haladéktalanul meg kell szüntetni.
- ⇒ Tűzveszélyes tevékenységet (munkát) csak tűzvédelmi szakvizsgával rendelkező személy végezhet.

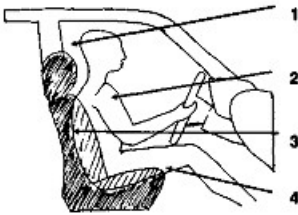



### **NEM FOGLALKOZTATHATÓ OLYAN MUNKAVÁLLALÓ, AKI:**

**A tűzvédelmi előírásokat nem ismeri, vagy azokat nem tartja be, a tűzoltó készülékek, felszerelések használatát, kezelését nem ismeri**



# Munkavédelmi oktatás gépjárműt is vezetők részére

<p><b>1. Okmányok meglétének ellenőrzése</b></p>	
<p><b>2. A kormányberendezés vizsgálata</b> – a kormány holtjáték nem haladhatja meg a gyári értéket</p>	
<p><b>3. A fékberendezés működő képessége:</b> – A gépjárművet meghúzatva (a forgalom zavarása nélkül) erősen fékezünk, majd kiszállva megvizsgáljuk, hogy mind a négy kerék egyforma nyomot hagyott-e, nem sodródott egyik oldalra sem. – hasonlóan járunk el a kézfék ellenőrzésekor is. – ellenőrizzük a fékrendszer tömítettségét.</p>	
<p><b>4. Világító- és fényjelző berendezések vizsgálata</b> – meg kell vizsgálni valamennyi fényforrás, minden rendeltetésnél és fokozatban. Idetartoznak a hátsó- és a féklámpák is.</p>	
<p><b>5. Kerekek:</b> – Megvan-e az előírt nyomás, továbbá a kerékcsavarok nem lazultak-e meg, a köpenyen nincs-e sérülés, repedés, a megengedettnél nagyobb kopás, nem fűrődött-e bele idegen anyag.</p>	
<p><b>6. Ablaktörlő szerkezet:</b> – Működik-e, milyen a törölőlapátok gumibetéteinek állapota (szakadt, kopott betéteket ki kell cserélni)</p>	
<p><b>7. Ülés:</b> – A vezető testméretének van-e beállítva.</p>	
<p><b>8. Biztonsági öv:</b> – A jó hárompontos öv a csípőnél és a mellkasnál rögzíti a vezetőt. – A feszességet – nem automata övnél – úgy kell beállítani, hogy a vezető mellkasa és a és az öv között ökölnyi hely maradjon.</p>	
<p><b>Mikor ülünk kényelmesen:</b> – a kormány vállmagasságban van, a kar könyöknél behajlított – a háttámla vállmagasságig ér, egyenletesen és biztosan támasztja meg a hát teljes felületét. – combok a térdig teljesen alá vannak támasztva. – a kormány és a comb felső széle</p>	

között elegendő távolság van.	
<p><b>Mikor kényelmetlen az ülés?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A háttámla a fejet előre döntött állapotba kényszeríti</li> <li>– A karok a testhez túl közel vannak</li> <li>– A hát a combokhoz képest merőleges, vagy a merőlegeshez közeli.</li> <li>– A combok nincsenek alátámasztva</li> </ul>	
<p><b>A rossz ülés következménye:</b></p>	
<p><b>A gépjármű – közúton történő – kisebb javításának legfontosabb szabályai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ha jármű vezetése közben rendellenességet észlelünk a legfontosabb, hogy megálljunk, így keressük meg a hibát. Ha tudjuk javítsuk ki vagy hívjunk segítséget.</li> <li>– Helyezzük el kellő távolságban a veszélyt jelző háromszöget, kapcsoljuk be az elakadást jelző világítást. Gondoskodjunk a elromlott jármű kivilágításáról.</li> <li>– Az elromlott gépjármű előtt és mögött közvetlenül ne tartózkodjunk.</li> <li>– A személyek viseljenek fényvisszaverő mellényt.</li> </ul> 	<p><b>Telephelyen (üzemen) belüli közlekedés, rakodás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az üzemen belüli sebesség betartása</li> <li>– ha külön nincs szabályozva, a közúti közlekedés szabályai az irányadóak.</li> </ul> 
<p><b>Egyéni védőeszközök gépjármű rakodása esetén:</b></p> <p>Fejvédelem:</p> <p>Éles, sorjás, egyenetlen felületek, szélek, sarkok, törékeny tárgyak:</p> <p>Csukló nagymérvű igénybe vétele:</p> <p>Minden fajta, rakodásnál:</p> <p>Sav, lúgmarás veszélye:</p> <p>Porexpozíció:</p>	<p>Védősisak</p> <p>Védőkesztyű mechanikai sérülés ellen</p> <p>Csuklószorító</p> <p>Védőlábbeli (lábfej védelem), védőkesztyű</p> <p>Gumicsizma, gumikesztyű, védőruházat, Védőszemüveg</p> <p>Védőruházat, védőszemüveg, pormaszk</p>

A munkavállaló a központilag szervezett munkavédelmi, tűzvédelmi oktatás időpontjáról értesítést kap.

## Munkavédelmi és tűzvédelmi oktatási igazolás

Igazolom, hogy:	Szül. helye Ideje:	Édesanyja neve:
Munkakör:	Foglalkozás-egészségügyi vizsgálat időpontja:	Munkába lépés időpont:

Az 1993. évi XCIII. Munkavédelmi törvény 50§, a 3/2002. (II. 8.) SZCSM–EüM együttes rendelet a munkahelyek munkavédelmi követelményeinek minimális szintjéről, a 1995. évi LIII. törvény a környezet védelmének általános szabályairól, a többszörösen módosított 1996. évi XXXI. törvény a tűz elleni védekezésről, a műszaki mentésről és a tűzoltóságról, a 45/2011. (XII. 7.) BM rendelet tűzvédelmi szakvizsgára kötelezett foglalkozási ágakról, munkakörökről, a szakvizsgáztatás részletes szabályairól, 54/2014. (XII. 5.) BM rendelete az Országos Tűzvédelmi Szabályzatról valamint a belső utasításokban meghatározottak figyelembe vételével előzetes, ismétlődő elméleti és gyakorlati munkavédelmi-munkabiztonsági és tűzvédelmi oktatásban részesítettem:

**Oktatást tartotta:** Biró Csaba munkavédelmi munkatárs

### Oktatási anyag tartalma:

- Munkaügy, munkavédelem, tűzvédelem jogi szabályozásának rendszere.
- Belső szabályozás tartalmi követelményei (MVSZ, munkavédelmi ügyrend, Tűzvédelmi Szabályzat stb.)
- Munkavállalókra vonatkozó biztonságtechnikai és tűzvédelmi előírások.
- Üzemeltetés előtti, üzemeltetés során, illetve a munka befejeztével kapcsolatos előírások.
- Irodai gépek, berendezések és technológiával kapcsolatos védőintézkedések, védőberendezések, annak ellenőrzése, személyi feltétele.
- Irodai munkavégzés munkavédelmi előírásai.
- Számítógépes munkavégzésre vonatkozó előírások.
- Munkaterületre, munkavégzésre vonatkozó előírások, követelmények.
- Veszélyes anyagokra vonatkozó előírások
- Munkahelyi rend, tisztaság fenntartásával kapcsolatos elvárások.
- Munkavégzés során keletkező hulladék gyűjtése, elhelyezése (veszélyes hulladékokkal kapcsolatos feladatok).
- Alkalmassági Eü vizsgálatok rendjével kapcsolatos előírások.
- Az egyéni védőeszközök biztosításának, kiadásának rendje, viselésével kapcsolatos elvárások.
- Munkahelyi magatartási követelmények.
- Munkabaleset fogalomköre.
- Üzemi baleset fogalomköre.
- Sérülés, baleset bekövetkezése esetén a teendők (elsősegély, bejelentés megtétele stb.).
- Munkahelyi alkoholfogyasztás tilalma, munkára képes állapot.
- Gépjárművekre vonatkozó előírások, követelmények.
- Táv-munkavégzés szabályai
- Környezetvédelem általános szabályai
- Állatok tartásának munkavédelmi követelményei
- Munkagépek munkavédelmi, biztonságtechnikai előírásai, személyi feltételek
  
- Tűzvédelem általános szabályai.
- Tűzveszélyes tevékenység végzésével kapcsolatos előírások.
- Tűzveszélyes anyagok felhasználásával, tárolásával kapcsolatos elvárások.
- Közművek (villamos, víz, gáz stb.) kapcsolatos előírások (főkapcsolók szabadon hagyása stb.).
- Dohányzás, nyílt láng használatának tilalma, kijelölt dohányzó helyek.
- Tűzoltó készülékek készenléti helye.
- A munkáltatónál biztosított tűzoltó készülékek, berendezések, felszerelések üzembe helyezésének módja, használata.
- Tűzeset keletkezése esetén a teendők (riasztás, életmentés, oltásban való közreműködés stb.).
- Önerővel oltható tűzesetek esetén a teendők sorrendje.
- Tűzvédelmi hatóság felé történő bejelentés tartalmi követelményei.
- Tűzriadó terv tartalmi követelményei, elhelyezési helye.

Az előzetes, ismétlődő és gyakorlati munkaügyi, munkabiztonsági és tűzvédelmi oktatást megkaptam, melyet megértettem s betartását magamra nézve kötelezőnek tartom.

dátum.....

\_\_\_\_\_  
munkavállaló aláírása