



BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSCU PRACY

1. Jaki jest prawidłowy sposób podnoszenia ciężkich przedmiotów, aby zapobiec urazom?

- ☐ Szybko pochyl się w pasie
- ☐ Ugnij kolana i trzymaj plecy prosto
- ☐ Trzymaj nogi prosto i używaj mięśni pleców
- ☐ Poproś współpracownika, aby zrobił to za Ciebie



2. Jakiego rodzaju gaśnicy należy użyć do gaszenia pożarów elektrycznych?

- ☐ Woda
- ☐ Piana
- ☐ Dwutlenek węgla (CO2)
- ☐ Środek chemiczny mokry



3. Jaka jest najlepsza pozycja klawiatury, aby zminimalizować napięcie nadgarstków i ramion podczas pracy?

- ☐ Na wysokości łokci, z nadgarstkami prostymi i rozluźnionymi
- ☐ Wyżej niż łokcie, aby dłonie były skierowane w dół
- ☐ Na kolanach podczas pisania
- ☐ Jak najdalej od krzesła



4. Co należy zrobić, gdy w pracy rozlegnie się alarm pożarowy?

- ☐ Upewnij się, że wszystkie okna są zamknięte przed wyjściem
- ☐ Natychmiast ewakuuj się wyznaczonymi drogami
- ☐ Najpierw zbierz swoje rzeczy osobiste
- ☐ Poczekaj na potwierdzenie, że to prawdziwy alarm



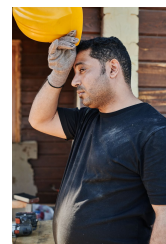
5. Dlaczego należy utrzymywać systemy wentylacyjne i kratki wentylacyjne niezablokowane?

- ☐ Może to sprawić, że w pomieszczeniu będzie niewygodnie
- ☐ Może to powodować przegrzewanie lub niebezpieczną jakość powietrza
- ☐ Powoduje to marnowanie energii elektrycznej
- ☐ Jest to niezgodne z polityką firmy



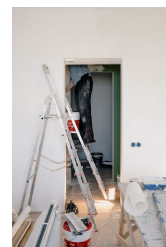
6. Który z poniższych objawów jest typowy dla przegrzania organizmu u pracowników?

- ☐ Zimna i wilgotna skóra
- ☐ Utrata apetytu
- ☐ Silne pragnienie
- ☐ Nadmierne pocenie się



7. Której z poniższych rzeczy NIE należy robić podczas korzystania z drabiny?

- ☐ Ustawianie drabiny na stabilnym, równym podłożu
- ☐ Stanie na najwyższym stopniu, aby sięgnąć wyżej
- ☐ Stanie przodem do drabiny
- ☐ Zakładanie obuwia antypoślizgowego podczas wchodzenia



8. Co należy zrobić przed użyciem środków ochrony indywidualnej?

- ☐ Załóż je od razu i rozpocznij pracę
- ☐ Załóż, że są bezpieczne, jeśli nikt nie zgłosił problemów
- ☐ Sprawdź je dopiero po zakończeniu pracy
- ☐ Dokładnie sprawdź przed każdym użyciem



9. Jak jest zalecane ustawienie monitora komputerowego?

- ☐ Na wysokości oczu, w odległości wyciągniętego ramienia
- ☐ Powyżej poziomu oczu, aby lekko patrzeć w górę
- ☐ Jak najdalej, aby zmniejszyć zmęczenie oczu
- ☐ Na wysokości kolan, pochylony do góry



10. Który z poniższych sposobów jest najlepszy, aby zapobiegać zagrożeniom potknięcia się w biurze?

- ☐ Utrzymuj przejścia wolne od bałaganu
- ☐ Umieszczaj torby pod biurkami, a nie w przejściach
- ☐ Używaj osłon na przewody elektryczne
- ☐ Wszystkie powyższe

