INSTRUKCJA BHP: PRACA W UPALE NA BUDOWIE

instrukcja stanowiskowa (art. 237[1] § 2 Kodeksu pracy, § 41 rozporządzenia w sprawie ogólnych przepisów BHP)

Instrukcja nr		**Wersja / zmiana nr**	
Data opracowania		**Obowiązuje od**	

1. Pracodawca, roboty i stanowisko

Pracodawca *nazwa i adres*			
Budowa i roboty *obiekt, roboty na zewnątrz i w kontenerach w sezonie letnim*		**Okres stosowania** *np. 1 maja–30 września, od 11 stycznia 2027 r.*	
Stanowisko *brygada, zawody, operatorzy maszyn*		**Miejsce odpoczynku w cieniu i punkt z napojami** *gdzie, osoba odpowiedzialna*	
Opracował *imię, nazwisko, funkcja*		**Data i podpis**	
Zatwierdził *pracodawca lub osoba upoważniona*		**Data i podpis**	

- ☐ ustalenia organizacyjne pracodawcy na upał (§ 30a ust. 4–7) (numer i data)
- ☐ wykaz stanowisk z posiłkami profilaktycznymi i napojami (§ 5 rozp. o posiłkach) (data)
- ☐ karta oceny ryzyka zawodowego dla stanowiska (numer i data)

2. Zagrożenia przy robotach

- ☐ przegrzanie organizmu, wyczerpanie cieplne i udar cieplny przy ciężkiej pracy w upale
- ☐ odwodnienie i utrata soli mineralnych przy dużym poceniu się
- ☐ oparzenia słoneczne oraz poparzenia o nagrzane elementy: stal, blachę, szalunki, rękojeści narzędzi
- ☐ spadek koncentracji i szybsze zmęczenie: większe ryzyko upadku z wysokości i błędów przy maszynach
- ☐ omdlenie na stanowisku na wysokości, przy wykopie albo przy maszynie
- ☐ wysoka temperatura w kabinach, kontenerach i zamkniętych pomieszczeniach
- ☐ gwałtowne burze po upalnym dniu: wiatr, wyładowania, ulewa

3. Wymagania wobec pracownika i środki ochrony indywidualnej

- ☐ szkolenie wstępne BHP (instruktaż ogólny i stanowiskowy) i aktualne szkolenie okresowe
- ☐ aktualne orzeczenie lekarskie bez przeciwwskazań do pracy na stanowisku
- ☐ zapoznanie z instrukcją producenta, oceną ryzyka i niniejszą instrukcją
- ☐ nakrycie głowy chroniące przed słońcem; hełm ochronny używany zgodnie z instrukcją producenta
- ☐ lekka, przewiewna odzież robocza z długimi rękawami, chroniąca przed słońcem i oparzeniami
- ☐ okulary ochronne z filtrem UV; krem z filtrem na odsłonięte części ciała
- ☐ rękawice ochronne dobrane do pracy, bez nadmiernego nagrzewania rąk

4. Czynności przed rozpoczęciem pracy

- ☐ sprawdź prognozę temperatury i ustalenia pracodawcy: od której temperatury i jakie rozwiązania stosujesz (§ 30a ust. 4–7)
- ☐ sprawdź, czy są zimne napoje w ilości na całą zmianę; przy WBGT ponad 25 °C wzbogacone w sole mineralne i witaminy (§ 4 ust. 2, § 6 ust. 3 rozp. o posiłkach)
- ☐ sprawdź miejsce odpoczynku w cieniu albo w chłodniejszym pomieszczeniu i dojście do niego
- ☐ ustal, kto mierzy temperaturę i kto ogłasza wstrzymanie prac po przekroczeniu progów (§ 30a ust. 2)
- ☐ zaplanuj najcięższe prace na godziny, które wskazują ustalenia pracodawcy, najlepiej poranne
- ☐ zgłoś przełożonemu, że źle się czujesz, przed rozpoczęciem pracy
- ☐ sprawdź wentylację lub klimatyzację kontenerów i kabin maszyn

5. Zasady bezpiecznej pracy

- ☐ pij regularnie, nie czekaj na pragnienie; napoje są dostępne przez całą zmianę (§ 6 ust. 3 rozp. o posiłkach)
- ☐ od 25 °C na otwartej przestrzeni stosuj rozwiązania z ustaleń: przerwy w cieniu, zmiana godzin, rotacja (§ 30a ust. 4)
- ☐ w pomieszczeniu pracy od 28 °C, a przy ciężkiej pracy od 25 °C stosuj rozwiązania techniczne albo organizacyjne (§ 30a ust. 3)
- ☐ gdy temperatura z powodu pogody przekroczy 32 °C, nie wykonuj ciężkiej pracy na zewnątrz; w pomieszczeniu nie pracuj powyżej 35 °C (§ 30a ust. 1 i 2)
- ☐ po ogłoszeniu wstrzymania prac wróć do pracy dopiero po ogłoszeniu wznowienia przez osobę wskazaną w ustaleniach
- ☐ obserwuj współpracowników i zgłaszaj objawy przegrzania: silne pragnienie, zawroty głowy, nudności, skurcze, splątanie
- ☐ pracuj w zasięgu wzroku innych osób, szczególnie na wysokości i przy wykopach
- ☐ dotykaj nagrzanych elementów stalowych i blach w rękawicach ochronnych

6. Czynności po zakończeniu pracy

- ☐ uzupełnij płyny i odpocznij w cieniu przed kolejnym zadaniem
- ☐ zgłoś przełożonemu złe samopoczucie i objawy przegrzania także po zakończeniu pracy
- ☐ przy wstrzymaniu prac zapisz godzinę, temperaturę i osobę, która zdecydowała (ustalenia pracodawcy)
- ☐ zgłoś braki: brak cienia, napojów, sprawnej wentylacji kontenera lub kabiny
- ☐ zabezpiecz materiały i narzędzia nagrzane na słońcu, żeby nikt się o nie nie poparzył

7. Zakazy

- ☐ wykonywanie prac w pomieszczeniu pracy w czasie, gdy z powodu pogody temperatura przekracza 35 °C (§ 30a ust. 2)
- ☐ wykonywanie ciężkiej pracy na otwartej przestrzeni (powyżej 1500 kcal u mężczyzn i 1000 kcal u kobiet na zmianę), gdy z powodu pogody temperatura przekracza 32 °C (§ 30a ust. 2)
- ☐ praca w upale bez dostępu do napojów (§ 6 ust. 3 rozp. o posiłkach)
- ☐ zdejmowanie hełmu, rękawic i środków ochrony przed upadkiem z powodu upału, gdy wymaga ich ocena ryzyka
- ☐ spożywanie alkoholu w czasie pracy, także piwa na ochłodzenie (art. 108 § 2 KP)
- ☐ pozostawianie osoby z objawami przegrzania bez opieki

8. Sytuacje awaryjne

Pracownik niezwłocznie zawiadamia przełożonego o zauważonym wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia i ostrzega współpracowników oraz inne osoby w rejonie zagrożenia (art. 211 pkt 6 Kodeksu pracy). Przy bezpośrednim zagrożeniu dla zdrowia lub życia pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, a jeśli to nie usuwa zagrożenia, oddalić się z miejsca zagrożenia, zawiadamiając niezwłocznie przełożonego (art. 210 § 1 i 2 Kodeksu pracy).

- ☐ udar cieplny (gorąca skóra, splątanie, utrata przytomności): zadzwoń pod numer alarmowy 112, przenieś osobę w cień, rozluźnij odzież, chłódź ciało mokrymi okładami, nie zostawiaj jej samej
- ☐ odwodnienie i wyczerpanie cieplne (pragnienie, ból głowy, skurcze, zawroty): przenieś osobę w cień, daj pić małymi porcjami, gdy jest przytomna; przy braku poprawy zadzwoń pod 112
- ☐ upadek z wysokości albo omdlenie przy maszynie: zatrzymaj maszynę, zabezpiecz miejsce, wezwij pomoc pod 112 i udziel pierwszej pomocy
- ☐ burza z wyładowaniami lub silny wiatr: przerwij pracę na wysokości i przy maszynach, zejdź w bezpieczne miejsce, zabezpiecz materiały

Numer alarmowy		**Przełożony** *imię, nazwisko, telefon*	
Osoba udzielająca pierwszej pomocy *imię, nazwisko, telefon*		**Apteczka, gaśnica, wyłącznik zasilania** *gdzie są*	

9. Zmiany instrukcji

Data	Zakres zmiany i przyczyna	Kto zmienił	Podpis

10. Potwierdzenie zapoznania z instrukcją

Lp.	Imię i nazwisko	Stanowisko	Wersja instrukcji	Data	Podpis
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Pracodawca wydaje szczegółowe instrukcje i wskazówki dotyczące BHP na stanowiskach pracy (art. 237^{4} § 2 Kodeksu pracy), a pracownik potwierdza w postaci papierowej lub elektronicznej zapoznanie się z przepisami i zasadami BHP (art. 237^{4} § 3). Instrukcje dotyczące obsługi maszyn i innych urządzeń technicznych pracodawca udostępnia pracownikom do stałego korzystania; powinny w sposób zrozumiały wskazywać czynności przed rozpoczęciem pracy, zasady i sposoby bezpiecznego wykonywania pracy, czynności po jej zakończeniu oraz zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych (§ 41 ust. 1 pkt 2 i ust. 2 rozporządzenia w sprawie ogólnych przepisów BHP). Treść techniczną dostosuj do instrukcji producenta i oceny ryzyka zawodowego. Praca w upale: § 30a ust. 1–8 rozporządzenia w sprawie ogólnych przepisów BHP, w brzmieniu rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z 9 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 927, w życie 11 stycznia 2027 r.); § 4 ust. 1–2, § 5, § 6 ust. 3 i § 8 rozporządzenia Rady Ministrów z 28 maja 1996 r. w sprawie profilaktycznych posiłków i napojów (Dz.U. 1996 nr 60 poz. 279); art. 108 § 2, art. 207, art. 208, art. 210, art. 211 pkt 6, art. 226 i art. 237^{11}a Kodeksu pracy. Treść techniczna instrukcji jest przykładem do dostosowania do oceny ryzyka stanowiska i ustaleń pracodawcy.