



MUNKAVÉDELEM

GINOP-5.3.7-VEKOP-17-2017-00001  
azonosító számú  
„Jogszerű foglalkoztatás fejlesztése”  
elnevezésű kiemelt projekt

# MUNKAVÉDELMI TUDÁSANYAG PEDAGÓGUSOK SZÁMÁRA A BIZTONSÁGOS ÉS EGÉSZSÉGET NEM VESZÉLYEZTETŐ MUNKÁRA NEVELÉSHEZ



TECHNOLÓGIAI ÉS IPARI  
MINISZTERIUM



KÜLDETÉSÜNK A BIZTONSÁGOS JÖVŐ

**A GINOP-5.3.7-VEKOP-17-2017-00001 azonosító számú, „Jogszerű foglalkoztatás fejlesztése” elnevezésű kiemelt projektben „Munkavédelmi tudásanyag pedagógusok számára a biztonságos és egészséget nem veszélyeztető munkára neveléshez” témájú módszertani anyag**

Ez az útmutató a nem szakképzésben részesülő középiskolás diákokat tanító pedagógusok számára készült abból a célból, hogy segítséget nyújtson számukra tanulóik helyes munkavédelmi szemléletformálásához, a biztonság tudatos munkára való felkészítéséhez, a tanórai vagy a tanórán kívüli foglalkozás megtartásához.

Az európai statisztikai adatok szerint a 18–24 éves fiatal munkavállalók körében előforduló munkahelyi balesetek aránya legalább 50%-kal magasabb, mint bármely más munkavállalói korcsoportban. A fiatal munkavállaló – akár nyári diákmunkát végez, akár kezdő munkavállaló – valószínűleg jobban ki van téve a munkahelyen előforduló fizikai, kémiai, biológiai, pszichoszociális kockázatoknak, mint az idősebb kollégák. Előfordulhat, hogy rossz munkakörülmények között dolgozik, ami akár balesethez, illetve fiatal korban vagy később kialakuló foglalkozási betegségekhez is vezethet.

Előfordulhat, hogy a fiatal új munkatársak nem rendelkeznek elég tapasztalattal, gyakran fizikailag és lelkileg sem elég érettek. A munkahelyi kockázatokat nem feltétlenül veszik elég komolyan. A következő tényezők miatt még nagyobb kockázatnak lehetnek kitéve:

- nem rendelkeznek megfelelő szakismerettel és képzettséggel;
- nem ismerik a jogaikat és a munkáltató kötelezettségeit;
- nincs elég önbizalmuk, hogy beszéljenek a problémákról;
- a munkáltatók nem ismerik fel, hogy a fiatal munkavállalóknak további védelemre van szükségük.

Ez a munkavédelmi tudásanyag segíti a pedagógusok felkészülését osztályfőnöki óra vagy egyéb foglalkozás megtartásához (1. fejezet). Amennyiben lehetőség van több óra/lecke lebonyolítására, érdemes az egyes fejezeteket külön-külön óra keretében feldolgozni (2. fejezet).

## **1. FEJEZET TANÁRI ÚTMUTATÓ, SEGÍTSÉG ÓRAVÁZLAT ELKÉSZÍTÉSÉHEZ**

### **Tanulási célkitűzések**

A tanulókkal megismertetni az egészséget nem veszélyeztető biztonságos munkavégzés alapjait, a munkáltató, a munkavállaló fogalmát, kötelezettségeit és jogait.

### **Bevezetés, motiváció (10 perc)**

„Élj jogaiddal, cselekedj felelősen” megértéséhez, a bevezetéshez való felkészüléshez az alábbi szöveget javasoljuk:

Elsődlegesen a **munkáltató kötelessége** minden munkavállalója biztonságának és egészségének megóvása. A biztonságos, egészséget nem veszélyeztető munkavégzés együttműködési folyamat eredménye.

A fiatal munkavállalók védelme különös figyelmet igényel. A munkáltatóknak a munkavállalók munkába állása előtt kockázatértékelést kell végezniük, és intézkedéseket kell bevezetniük a fiatal munkavállalók védelme érdekében is.

**A fiatal munkavállalóknak az életkori sajátosságoknak (terhelhetőség) megfelelő munkát kell adni, és számukra megfelelő tájékoztatást, oktatást kell biztosítani.** A munkáltatóknak erős biztonsági kultúrát kell ösztönözniük, és be kell vonniuk a fiatal munkavállalókat a munkavédelmi kérdésekbe. A 18 év alatti munkavállalókra nézve különleges szabályokat kell alkalmazni.

Diákmunka esetében különös jelentőséggel bír, hogy bizonyos tevékenységek **életkorhoz vagy külön képzéshez vagy kezelői jogosultsághoz** kötöttek.

### Általános szabályként 18 év alatti személyek NEM végezhetnek olyan munkát, amely:

1. a dolgozó saját vagy mások egészsége, testi épsége szempontjából az átlagosat meghaladó mértékű kockázattal jár
2. amely közepesen nehéz vagy nehéz munka
3. amely fokozott pszichés terheléssel jár
4. amely során nagyon mérgező, a reprodukciót károsító, daganatkeltő vegyi anyagokkal kerül kapcsolatba

Nőt és fiatal munkavállalót nem szabad olyan munkára alkalmazni, amely testi alkatára, illetve fejlettségére tekintettel rá hátrányos következményekkel járhat. Azokat a megterheléseket, amelyekben nő vagy fiatal munkavállaló nem vagy csak meghatározott munkafeltételek biztosítása esetén foglalkoztatható, jogszabály határozza meg.

Az alábbiakban ismertetjük azokat a legfontosabb munkavédelmi tudnivalókat, amelyek a diák munkavállalók számára határozzák meg jogaikat és kötelezettségeiket.

### A munkavállalók jogai

Minden munkavállaló, így a diák munkavállalók is jogosultak megkövetelni munkáltatójuktól:

- az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés feltételeit, a veszélyes tevékenységhez a munkavédelemre vonatkozó szabályokban előírt védőintézkedések megvalósítását;
- munkavégzéshez szükséges munkavédelmi ismeretek rendelkezésére bocsátását, a betanuláshoz való lehetőséget;
- a munkavégzéshez munkavédelmi szempontból szükséges felszerelések, munka- és védőeszközök, az előírt védőítal, valamint a tisztálkodási lehetőség biztosítását;
- munkabalesetének, foglalkozási megbetegedésének kivizsgálását.

A munkavállalót nem érheti hátrány az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek megvalósítása érdekében történő fellépéséért.

A munkavállaló jogosult megtagadni a munkavégzést, ha azzal életét, egészségét vagy testi épségét közvetlenül és súlyosan veszélyeztetné. Ha a munkáltató utasításának teljesítésével másokat közvetlenül és súlyosan veszélyeztetne, köteles megtagadni a feladat teljesítését.

### A munkavállalók legfontosabb kötelezettségei:

- csak biztonságos munkavégzésre alkalmas állapotban, a munkavédelemre vonatkozó szabályok, utasítások megtartásával, a munkavédelmi oktatásnak megfelelően végezhet munkát;
- a munkáját úgy kell végeznie, hogy az saját vagy mások egészségét és testi épségét ne veszélyeztesse;
- köteles a használt munkaeszköz biztonságos állapotáról a tőle elvárható módon meggyőződni, azt rendeltetésének megfelelően és a munkáltató utasítása szerint használni, a számára meghatározott karbantartási feladatokat elvégezni;
- az egyéni védőeszközt rendeltetésének megfelelően használni és a tőle elvárható tisztításáról gondoskodni;
- a munkavégzéshez előírt ruházatot viselni;
- munkaterületén a fegyelmet, a rendet és a tisztaságot megtartani.

### Tevékenységek (filmvetítés)

Játsszuk le a diákok érzékenyítésére az alábbi animációs filmet (10 perc)

### Napo – biztos kezdet!

<https://www.napofilm.net/hu/napos-films/napo-safe-start>

A film célja, hogy a fiatalokban tudatosítsa az új munkakör betöltésekor vagy új munkahelyre való belépéskor felmerülő problémákat. A Napo-figura az ideális módja a fiatal közönség, különösen a képzésben vagy munkahelyi gyakorlaton részt vevő fiatalok megszólításának. A film a munkaerőpiacra újonnan belépő valamennyi dolgozó számára élvezhető. A munkahelyekre újonnan belépőket jellemzően érintő helyzeteket hét jelenet mutatja be.

Javasoljuk a 7 témakör közül mindet vagy belőlük válogatva néhányat vitaindítóként levetíteni és a tanulságokat megbeszélni:

		
Biztonságos munkakezdés	Tegyél fel kérdéseket!	Figyelj oda az oktatásnál, eligazításnál!
		
Túl sok információ	Vigyázzunk másokra is!	Az elbizakodottság veszélyes
		
Csak szabályosan!		

### Értékelés (10 perc)

Beszéljük meg azokat a különös veszélyeket illetve kockázatokat, amelyek a fiatal munkavállalókat fenyegetik munkavégzés során. Megkérhetjük a diákokat, írják fel táblára vagy flipchart-ra ezeket a tételeket.

## Megbeszélés (10 perc)

Beszéljük meg a fenti lista alapján a biztonságos munkavégzés elemeit!

A megbeszéléshez néhány tipp:

- Megfelelő képzés és munkavédelmi oktatás nélkül ne végezz semmilyen feladatot.
- Ha úgy érzed, hogy túl sok információt kapsz túl rövid idő alatt, kérd meg a felettesedet, hogy lassítson le, és ismétlje meg az utasításokat.
- A munkaterületek speciális, számodra ismeretlen veszélyeket rejthetnek, pl. lelógó elektromos vezetékek, csúszós padló vagy mérgező vegyszerek.
- Ha valamiben nem vagy biztos, először kérdezz meg valakit. Egy felettesed vagy munkatársad segíthet egy esetleges baleset vagy megbetegedés megelőzésében.
- Ha további képzésben szeretnél részesülni, ne habozz igényednek hangot adni.
- Munkavégzéshez használd a megfelelő védőeszközt, pl. védőcipőt, sisakot vagy védőkesztyűt. Légy tájékozott azzal kapcsolatban, hogy mikor kell védőeszközt viselned, az hol található, hogyan kell használni és karbantartani.
- Tanuld meg, mi a teendő vészhelyzet esetén, legyen az tűzriadó, áramkimaradás vagy egyéb veszélyes szituáció.
- Minden balesetet, munkahelyi rosszulletet azonnal jelentsd a felettesednek és a munkavédelmi képviselőnek is, ha van ilyen.
- Figyelj oda a problémák korai jeleire: fejfájások, fájdalmas szédülés, viszkető bőr vagy szem-, orr-, illetve torokirritáció. Ha van munkahelyi orvos, ápolónő vagy egyéb munka-egészségügyi személyzet, tájékoztasd őket a problémádról. Ha felkeresed háziorvosodat, tájékoztasd arról, hogy milyen munkát végzel.
- Kövesd a kapott tanácsokat és utasításokat – idetartozik a munkaszünetek betartása, a székek helyes beállítása és a biztonsági felszerelés viselése is.

## Következtetés (5 perc)

A munka nem játék, a munkában felelőssége van a diák munkavállalónak is.

Munkahelyi baleset vagy egészségkárosodás esetén, lehetséges, hogy egy életen át viselni kell majd a következményeit.

**2. fejezet Az alábbiakban néhány olyan fiatal munkavállalókat érintő jellemző témakör megbeszélését javasoljuk, amelyek a nyári diákmunka, otthoni munkavégzés, szabadidős tevékenység és sportolás során fellépő veszélyekkel és kockázatokkal kapcsolatosak. Ezek a speciális témakörök külön-külön is képezhetik egy-egy tanóra anyagát. A tanóra felépítése hasonló legyen az 1. fejezetben leírtakhoz (Tanulási célkitűzések, Bevezetés, Tevékenységek, Értékelés, Megbeszélés, Következtetés). A tanóra időbeosztása lehet rugalmas, egyes elemek összevonhatók (pl. Megbeszélés és Következtetés).**

### 2.1 Kézi tehermozgatás szabályai

#### Tanulási célkitűzések

Megfelelő anyagmozgatási technikák alapjainak elsajátítása.

#### Bevezetés, motiváció

A kézi tehermozgatás egy vagy több munkavállaló által végzett tevékenység: teher felemelése, lerakása, tolása, húzása, hordása vagy mozgatása. A teher lehet élő személy vagy állat, illetve élettelen tárgy, amelyek jellemző tulajdonságaik vagy a kedvezőtlen ergonómiai feltételek miatt a munkavállalóknak mozgásszervi megbetegedéseket okozhatnak.

## Tevékenységek (filmvetítés)

A kézi teheremelés megbeszéléséhez az alábbi kisfilm vetítését javasoljuk:

### NAPO...legyen könnyebb a teher!

<https://www.napofilm.net/hu/napos-films/napo-lighten-load>



## Értékelés

Az egyes munkahelyek, munkafolyamatok kockázatértékelésénél (a kockázatértékelés a munkáltató kötelezettsége lásd 1. fejezet) ki kell térni a kézi tehermozgatás által előidézett kockázatokra és a megelőző intézkedésekre.

## Megbeszélés

Megfelelő anyagmozgatási technikák alkalmazásához néhány tipp:

Emelés

A teher emelése előtt meg kell tervezni a feladatot, és fel kell rá készülni:

- hová kell vinni
- a terület, ahol mozgatjuk, akadálymentes legyen
- a terhet erősen meg kell fogni
- a kéz, a teher és az esetleges fogantyúk ne legyenek csúszósak
- ha a terhet ketten/többen emelik, mindannyian legyenek tisztában a feladattal, mielőtt elkezdik

## Következtetés

A teher emelésekor a következő technikát kell alkalmazni:

**Lábaidat helyezd a teher két oldalára úgy, hogy a tested a teher fölött legyen (ha ez nem kivitelezhető, törekedj arra, hogy a teher a lehető legközelebb legyen a testedhez)**

- Emeléskor lábizmaidat használd!
- Egyenesítsd ki a hátadat!
- A terhet húzd a testedhez legközelebb!
- Egyenes, lefelé fordított karokkal emeld és vidd a terhet!
- Kerüld el a hát csavarását és hajlítását!

#### A teher helyes kézi mozgatása



#### A hát csavarását és hajlítását el kell kerülni!

Hívjuk fel a diákok figyelmét: tolásnál és húzásnál fontos, hogy:

- A tolást és a húzást saját súlyoddal végezd, toláskor dől előre, húzáskor dőlj hátra!
- Biztosan állj a talajon, hogy előre/hátra tudj dőlni.
- Kerüld a hát csavarását és hajlítását.
- Az anyagmozgató eszközöknek legyen fogantyúja/markolata, a fogantyú a derék magasságában legyen.
- Az anyagmozgató eszközöket jól karban kell tartani, a kerekek mérete megfelelő legyen, akadálymentesen guruljanak.
- A padló lehetőleg kemény, egyenletes és tiszta legyen.

### Megbeszélés

A mozgásszervi megbetegedések elkerülésére elsősorban a megelőzést, a helyes anyagmozgatási technika alkalmazását kell a fókuszba helyezni.

## 2.2 Képernyős munkahelyek

### Tanulási célkitűzés

A képernyős munkával kapcsolatos legfontosabb munkavédelmi szabályok megismerése.

### Bevezetés

A modern munkavégzés szinte elképzelhetetlen számítógépes támogatás nélkül. A „home office-ban”, távmunkában végzett irodai munka, de a pandémia miatti otthoni tanulás elterjedése miatt a munkavégzési és tanulási eszközök, módszerek és szokások, a mobilitás mértéke stb. megváltoztak. A hagyományos asztali számítógépek gépek helyett a hordozható eszközök, a laptopok, notebookok, tabletek alkalmazása kerül előtérbe. Mindazonáltal a képernyős berendezést továbbra is úgy kell kialakítani, üzembe helyezni, illetve üzemben tartani, hogy rendeltetészerű használat esetén ne jelentsen egészségi kockázatot vagy balesetveszélyt a munkavállalók, a diákok számára.

### Tevékenység

Az alábbi tanácsok és kép megbeszélését javasoljuk a képernyős munkahelyek üzemeltetéséről:

- A képernyőn megjelenő jelek jól definiáltak és világos formájúak, megfelelő méretűek legyenek, a jelek és a sorok közötti megfelelő térközszel.
- A képernyőn megjelenő kép legyen stabil, villódzásnak vagy az instabilitás más formájának nem szabad előfordulnia.
- A fényesség, illetve a jelek és a háttér közötti kontraszt legyen a használó által könnyen állítható és a környezeti feltételekhez könnyen hozzáigazítható.
- A képernyő a használó igényeinek megfelelően legyen könnyen és szabadon elfordítható, dönthető.
- A képernyő legyen mentes olyan tükröződéstől és fényvisszaverődéstől, amely a használonak kényelmetlenséget, látási nehézséget okozhat.
- A billentyűzet közepén, az asztallap szélétől kb. 10 cm távolságra helyezkedjen el, ezáltal kezünket meg tudjuk támasztani az asztal szélén és kényelmesebben végezhetjük a munkánkat. Az egeret a billentyűzet jobb, vagy baloldala mellé helyezzük (attól függően, hogy jobb, vagy bal kezünkkel használjuk) és egerpadon mozgassuk.
- A billentyűzet legyen dönthető és a monitortól különálló annak érdekében, hogy a használó kényelmes munkatesttartást vehessünk fel, karunk és kezünk ne fáradjon el.
- A billentyűzet előtt legyen elég hely ahhoz, hogy a számítógép-kezelő kezét és csuklóját megtámaszthassa.
- A billentyűzet legyen dönthető és a monitortól különálló annak érdekében, hogy a használó kényelmes munkatesttartást vehessünk fel, karunk és kezünk ne fáradjon el.
- A billentyűzet felszíne legyen fénytelen, a fényvisszaverődés elkerülése érdekében.
- A laptopokat vagy notebookokat sajátos konstrukciójuk miatt külön billentyűzettel javasolt használni tartós munkára, mivel így a kéz és a csukló alátámasztása jobban biztosítható.
- A munkaasztal vagy munkafelület legyen olyan nem fényvisszaverő felületű és nagyságú, hogy biztosítsa a monitor, a billentyűzet, az iratok és a csatlakozó eszközök rugalmas elrendezését.
- A munkaszék legyen stabil, továbbá biztosítsa a használó könnyű, szabad mozgását és kényelmes testhelyzetét.
- A szék magassága legyen könnyen állítható.
- A szék támlája legyen magasságában állítható és dönthető.
- Igény esetén lábtámaszt vagy saroktámaszt, illetve kartámaszt kell biztosítani.
- A munkahelyet úgy kell megtervezni és méretezni, hogy a használonak legyen elegendő tere testhelyzete és mozgásai változtatásához.
- Az általános, illetve helyi világítás (munkalámpa) biztosítson kielégítő megvilágítást és megfelelő kontrasztot a képernyő és a háttérkörnyezet között, tekintetbe véve a munka jellegét és a használó látási követelményeit.
- A képernyőre és más munkaeszközökre vetődő, zavaró tükröződést és fényvisszaverődést oly módon kell megelőzni, hogy a képernyős munkahely telepítésekor a munkaterem és a munkahely megtervezését összehangolják a mesterséges fényforrások elhelyezésével és műszaki jellemzőivel.
- A képernyős munkahelyeket úgy kell megtervezni, hogy a fényforrások (ablakok és más nyílások, átlátszó vagy áttetsző falak), világosra festett berendezési tárgyak vagy falak ne okozzanak közvetlen fényvisszaverődést, és amennyire csak lehetséges, ne idézzenek elő tükröződést a képernyőn.
- Az ablakokat igazítható takaróeszközök megfelelő rendszerével kell ellátni, hogy a képernyős munkahelyre eső nappali megvilágítást csökkenteni lehessen.

## Képernyős munkahely megfelelő kialakítása



### Értékelés

A hagyományos asztalnál ülő munkavégzést egyre inkább felváltja a hordozható eszközzel (lappal, tablettal stb.) végzett munka, amelyet sokszor nem megfelelő méretű és magasságú asztalnál vagy otthon a kanapén, szőnyegen ülve, fekvé stb. végzünk. Ilyenkor számolni kell kényelmetlen testhelyzetekkel, azzal, hogy pl. a csukló nincs alátámasztva, a nyak hátrafeszül, a könyökre és a vázizomra nagyobb terhelés hárul.

A laptop használat esetén számolni kell az elrendezésből adódó problémákkal: nincs különálló monitor, billentyűzet, esetleg egér, így nem lehet a képernyő-billentyűzet távolságot beállítani, a csuklót nem lehet alátámasztani. Megoldás lehet külön billentyűzet beállítása, illetve fejlettebb ergonómiával megtervezett egér beszerzése.



### Megbeszélés, következtetés

Az elfáradás megakadályozása, a mozgásszervi megbetegedések megelőzése érdekében ajánlott alternatív megoldásokat alkalmazni: a tevékenységet felváltva ülő- és álló testhelyzetben végezni, a szünetekben mozgást/tornát beiktatni a hagyományos és alternatív és ülési formákat váltogatni (pl. térdelőállvány, fitness labda).



## 2.3 Áramütéses balesetek megelőzése

### Tanulási célkitűzés

Felhívni a figyelmet a villamos berendezésekkel kapcsolatos veszélyekre, a szabályos eszközhasználatra.

### Bevezetés

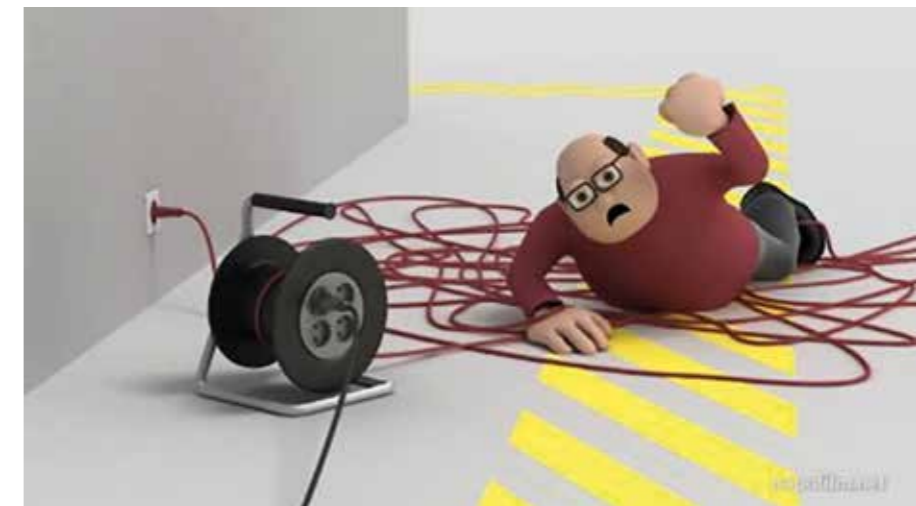
Az áramütéses balesetek megelőzése már a tervezésnél és a létesítésnél kezdődik. Fontos, hogy ezeket a feladatokat csak megfelelő végzettséggel és jogosultsággal rendelkező szakemberrel végezze. A legegyszerűbbnek tűnő feladatok elvégzését is szakemberre kell bízni (pl. egy dugaszolóaljzat áthelyezése), mert hozzá nem értő, vagy gondatlan szerelés halálos áramütést is okozhat.

### Tevékenység

Az áramütéses balesetek megelőzésének megbeszéléséhez az alábbi kisfilm vetítését javasoljuk:

### NAPO...megrázó történetek

<https://www.napofilm.net/hu/napos-films/napo-in-shocking-situations>



### Értékelés, megbeszélés

- Minden villamos készülék használatba vétele előtt el kell olvasni és be kell tartani a használati utasítás vonatkozó előírásait.
- Minden villamos készülék használatba vétele előtt meg kell győződni annak épségéről.
- Minden esetben az adott készülékek kezelési, karbantartási útmutatója, használati utasítása, gépkönyve szerint kell eljárni. Csak azok a műveletek és csak olyan módon végezhetőek el, ahogy azt a dokumentáció előírja, megengedi.
- Mielőtt a villamos készülékek csatlakozódugóját bedugjuk a csatlakozóaljzatba, győződjünk meg arról, hogy a készülék kikapcsolt állapotban van.
- Védőérintkezős csatlakozódugó csak védőérintkezős csatlakozóaljzatba dugható.
- Gyerekek által elérhető magasságba szerelt használaton kívüli csatlakozóaljzatot az erre a célra kifejlesztett, a kereskedelemben kapható vakdugóval zárjuk le.
- Csatlakozódugó kihúzásakor mindig a dugót fogjuk meg, tilos a csatlakozóvezetékekkel kihúzni a csatlakozódugót.
- Sérült vezeték, csatlakozódugót, csatlakozó aljzatot, szerszámot és egyéb munkaeszközt nem szabad használni!
- Csatlakozódugó kihúzásakor a csatlakozó aljzatot is meg kell fogni, hogy az aljzatot ne terheljük, ne lazítsuk meg, ne húzzuk ki a falból. A csatlakozódugót akkor is meg kell fogni és húzni kell, ha az eltávolítást segítő kiemelő gombot használjuk.

- Fürdőszobában a kézben tartott villamos készülékek közül csak olyan típus használható, amelyik kettős vagy megerősített szigetelésű, azaz kettős négyzet jel van rajta. Fürdőkádban, zuhanyfülkében dugós csatlakozóval rendelkező készüléket nem szabad használni, mert életveszélyes!
- Hidegpadlós, vagy burkolat nélküli helyiségben lehetőleg szigetelő talpú (gumi, műanyag) cipőben használjunk villamos készüléket, mert e nélkül a villamos üzemű eszköz kisebb szigeteléssérülése is áramütést okozhat.
- T-elosztók nem dughatók egymásba, mert nincsenek sem mechanikai, sem villamos szempontból többszörös terhelésre méretezve.
- A hosszabbító meghosszabbítása tilos, mert nincsenek ily módon megnövelt teljesítményre méretezve.
- Feltekerhető hosszabbítók (kábel dob) csak letekerve használhatók.
- A mikrohullámú sütők, vízforralók, kávéfőzők viszonylag nagy teljesítményű készülékek, ezeket közvetlenül a fali csatlakozókból üzemeltessük, ne használjunk kézi hosszabbítókat, többszörös elosztókat. A túlterhelés vezetékmelegedést, tüzesetet okozhat. Melegítés, kávéfőzés, vízforralás közben ne hagyjuk felügyelet nélkül a működő berendezéseket, mert meghibásodás esetén ezek tüzet okozhatnak.
- Nedves kézzel ne nyúljunk villamos készülékhez.
- Villamos készülék használata közben fém csővezeték érintése veszélyes! Nagyfeszültségű szabadvezetékek közelében végzett munkák esetén pl. fém létra, gördülő fém állvány, betonszivattyú gémeje és a szabadvezetékek között a feszültségnek megfelelő biztonsági távolságot kell tartani.
- Elektromos készülék meghibásodása esetén elsőként gondoskodni kell a készülék feszültségmentesítéséről a csatlakozó kihúzásával, vagy a hálózati kismegszakító lekapcsolásával.
- Az áramtalanítás tűz esetén is kiemelten fontos, mivel az oltás csak a kigyulladt eszköz feszültségmentesítését követően kezdhető meg. Feszültség alatti berendezéseket, eszközöket vízzel oltani tilos.
- Áramütés esetén a legfontosabb, hogy megszakítsuk a sérült és az áramforrás kapcsolatát, ha ezt nem tudjuk megtenni, hívjunk műszaki mentést. Semmiképp ne érjünk a sérülthöz, amíg kapcsolatban van az áramforrással.



## Értékelés, következtetés

Az áramütéses balesetek megelőzésének legjobb módja, ha szabályosan, rendeltetésszerűen használjuk a villamos készülékeket és gépeket.

## 2.4 Munkahelyi stressz

### Tanulási célkitűzés

A munkahelyi stressz, megfélemlítés, zaklatás, erőszak felismerése

### Bevezetés

Munkával összefüggésben akkor jelentkezik stressz, amikor a munkakörnyezet követelményei meghaladják a munkavállaló azon képességét, hogy e követelményeket teljesítse vagy kezelje.

A stressz nem betegség, de ha intenzív és bizonyos ideig fennáll, szellemi és fizikai egészségkárosodást okozhat. Ha valaki nyomás alatt van, az javíthatja a teljesítményét és elégedettségérzést eredményezhet, ha a kihívást jelentő célokat sikerül elérni (pozitív stressz). Ha azonban túl sok a követelmény és túl nagy a nyomás, valamint kevés a jutalom, az negatív stresszhez (distresszhez) vezethet. A pszichoszociális kockázatokat éppúgy, mint a többi kockázatot, kockázatértékelés keretében kell felmérni, megelőzni vagy kezelni. A stressz leküzdése szempontjából igen lényeges, hogy milyen választ ad a dolgozó a stresszt okozó problémára. Ez különösen így van fiatal munkavállalók esetében, akik kevés élettapasztalattal rendelkeznek és tanulmányaik során sem készítették fel őket a problémákkal való megküzdésre.

### Megfélemlítés, zaklatás, erőszak a munkahelyen

A fogalom meghatározására egy példa: a munkahelyi megfélemlítés egy munkavállaló vagy munkavállalók csoportja iránt tanúsított olyan ismételt, ésszerűtlen magatartás, amely egészségi és biztonsági kockázatot kelt. A megfélemlítés gyakran a hatalommal való visszaélést vagy annak kihasználását jelenti, ahol a célba vett személyeknek nehézséget okozhat magukat megvédelmezni. Agresszív vagy erőszakos tettek lehetnek:

- Civilizálatlan viselkedés – mások iránti tisztelet hiánya,
- Fizikai vagy szóbeli agresszió – szándékos megsebesítés
- Támadás – szándékosan ártani másoknak.

Az erőszaknak lehetnek rasszista vagy szexuális vetületei is.

### Tevékenység

A munkahelyi stressz diákokkal történő megbeszéléséhez a következő kisfilmet ajánljuk:

### Napo ... amikor elszakad a cérna

<https://www.napofilm.net/hu/napos-films/napo-when-stress-strikes>



## **Értékelés, megbeszélés**

Felelősséggel tartozik a munkavállaló önmaga, egészsége és biztonsága iránt. Ha úgy érzi, hogy munkahelyi tényezők betegítik meg, akkor fontos, hogy erről jelentést tegyen. Ez másokat is érinthet, ezáltal nekik is segít. Bár munkáltatója kötelessége, hogy a lehetséges kockázatokról tudjon, de mégsem láthat mindig mindent, ezért az ő munkáját is segíti ezzel.

Az, hogy kivel kell beszélnie, a szervezet felépítésétől függ. Mikro-vagy nagyon kisméretű vállalkozásban ez a főnöke vagy vezetője lehet, esetleg munkavédelmi képviselője, vagy ha van olyan személy, aki a személyzeti, illetve egészségi problémákért felel (pl. foglalkozás-egészségügyi szolgáltatója).

Ha a fenti lehetőségek egyike sem megfelelő és úgy érzi, a stressz kihat az egészségi állapotára, akkor keresse fel házi orvosát.

A cél az, hogy megelőzzük az erőszakot a veszélyek felismerésével, felmérjük a kockázatokat és megelőző lépéseket tegyünk, ahol erre szükség van. Az intézkedéseket a munkatevékenységtől függően a körülményekhez kell igazítani. A munkahelyi erőszak megelőzése két szinten történik: első szint megelőzni az erőszakos cselekedeteket vagy legalább csökkenteni azokat. A második szinten – ha már bekövetkezett az erőszak – a bántalmazást szenvedő alany védelme szükséges.

## **Következtetés**

Amint a többi munkavédelmi kockázat esetén is, a munkáltatónak és a munkavállalónak partnerként kell együtt dolgozniuk, hogy megtalálják a lehetséges megoldásokat és ezeket alkalmazzák a munka során.

## **Munkavédelmi tanácsadás**

A Technológiai és Ipari Minisztérium Munkavédelmi Irányítási Főosztálya az általa működtetett, ingyenesen hívható telefonszámon munkavédelmi tanácsadást nyújt a munkavédelemmel kapcsolatos jogosultságokról és kötelezettségekről a munkavállalók, munkáltatók, az érdekképviseleti szervek és minden, a munkavédelem kérdései iránt érdeklődő számára.

A munkavédelmi tanácsadás elérhetőségei: e-mail: [munkavedelem-info@tim.gov.hu](mailto:munkavedelem-info@tim.gov.hu); telefon: +36 80 204 292 zöld szám.





## MUNKAVÉDELEM

GINOP-5.3.7-VEKOP-17-2017-00001 azonosító számú  
„Jogszerű foglalkoztatás fejlesztése” elnevezésű kiemelt projekt

Technológiai és Ipari Minisztérium

2022

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**