

Bevezető	7
I. rész: AMIT A MUNKAVÉDELEMRŐL TUDNI ÉRDEMES	10
1. Miért van szükség munkavédelemre?	10
1.1. A munkavédelem célja és területei	10
1.2. A veszélyforrások	11
2. A munkáltató és a munkavédelmi szabályok	13
2.1. Milyen felelősségei és kötelességei vannak a munkáltatónak?	13
2.2. A munkavédelmi alapelvek, amelyeknek meg kell felelni	14
2.3. Milyen vállalkozásoknak kell alkalmaznia a munkavédelmi szabályokat?	16
3. A vállalkozás 10 legfontosabb munkavédelmi feladata	18
3.1. A legfontosabb munkavédelmi kötelezettségek	18
3.2. A munkavédelmi feladatok listája	18
4. Munkavédelmi szabályzat és más dokumentációk	20
4.1. Kell-e munkavédelmi szabályzatot készíteni?	20
4.2. Egyéb dokumentumok	
- Amit mindenképpen írásba kell foglalni	21
5. A munkavédelmi szakember alkalmazása	21
5.1 Minden munkáltatónak kötelező a munkavédelmi szakember	21
5.2. Milyen munkavédelmi szakemberre van szükség és hány órában?	21
5.3. Könnyítés mikro- és kisvállalkozások számára	24
6. A kockázatértékelés	25
6.1. Mit jelent a kockázatértékelés, és miért van rá szükség?	25
6.2. A kockázatértékelés szabályai	25
6.3. Erre ad választ, ha jól készítik el	26
6.4. A kockázatok csökkentésének módjai	27
6.5 Kockázatértékelés fuvarozóknál	28
6.6 Jelentős fuvarozói kockázatok: rakományrögzítés	30
6.7. A megelőzési stratégia	31
7. A munkavédelmi oktatás	33
7.1. Ki tarthatja? Hogyan kell dokumentálni és ellenőrizni?	33
7.3. A munkavédelmi oktatás tartalma	35
8. A foglalkozás-egészségügy	37
8.1. A munkakörök veszélyességi osztályai	37
8.2. Kötelező orvossal szerződni	38
8.3. A foglalkozás-egészségügyi orvos feladatai	38
8.4. Az orvosi vizsgálatok	39
8.5. Egyéb személyi feltételek a biztonságos munkavégzéshez	41
8.6. Adatvédelmi kérdések	41
9. Mit várhatunk el a munkavállalóktól?	42

10. Egyéni védőeszközök juttatása	43
10.1. Mi számít egyéni védőeszköznek?	43
10.2. A védőeszközök dokumentációja	45
10.3. A védőeszközök ellenőrzése	45
10.4. Milyen munkákhoz kell egyéni védőeszközt használni?	46
11. A munkavédelmi üzembe helyezés	47
11.1. Veszélyesnek nem minősülő munkaeszközök	47
11.2. Veszélyes eszközök	48
11.2.1. Veszélyes eszközök üzembe helyezése 7 lépésben	49
12. Érintésvédelmi felülvizsgálat	50
13. Milyennek kell lennie egy munkahelynek munkavédelmi szempontból?	52
13.1. Az általános előírások	52
13.2. Miről kell gondoskodnia a munkáltatónak?	53
13.3. Menekülési utak és vészkijáratok	54
13.4. Tűzjelzés és tűzoltás	54
13.5. Hulladékkezelés	54
13.6. Zárt munkahelyek szellőztetése	54
13.7. Helyiségek hőmérséklete	55
13.8. Természetes és mesterséges megvilágítás	56
13.9. Helyiségek padlózata, fala, mennyezete, tetőzete	56
13.10. Ablakok és tetőablakok	57
13.11. Ajtók és kapuk	57
13.12. Közlekedési útvonalak	57
13.13. Mozgólépcsők és mozgójárdák	58
13.14. Rakodók, rámpák	58
13.15. Helyiségek mérete, légtere	58
13.16. Pihenőhelyek	58
13.17. Külön feltételek terhes nők és szoptató anyák számára	59
13.18. Öltözők	59
13.19. Tisztálkodó- és mellékhelyiségek	59
13.20. Elsősegélyhelyek	60
13.21. Megváltozott munkaképességű dolgozók munkahelyei	60
13.22. Szabadtéri munkahelyek	60
13.23. Munkahelyi ivóvízellátás	60
13.24. Zaj és rezgések elleni védelem	61
14. Munkabalesetek kezelése	62
14.1. Mi a munkabaleset?	62
14.2. Üzemi baleset	63
14.3. Mi a teendő, ha baleset történik?	63
14.4. Balesetek kivizsgálása	64
14.5. Munkabalesetek és foglalkozási megbetegedések nyilvántartása	65
14.6. Balesetek azonnali bejelentése	65

15. A munkáltató ellenőrzési kötelezettsége	66
15.1. Mikor és mit kell ellenőriznie a munkáltatónak?	66
15.2. Hogyan és milyen időközönként kell az ellenőrzéseket elvégezni?	66
16. Miért bírságol a munkavédelmi hatóság?	67
17. A munkavédelmi képviselő	69
17.1. Mikor kell munkavédelmi képviselőt választani?	69
17.2. Munkavédelmi képviselő nélkül	70
II. rész : A FUVARÓZÓK MUNKAVÉDELME NEK SPECIÁLIS KÉRDÉSEI	71
1. A rakodás	71
1.1. Rakodás és munkavédelem	71
1.2. Mekkora súlyt emelhet a rakodó?	72
1.3. Leggyakoribb sérülések	73
1.4. Tervezzük meg a rakodást!	74
1.5. Emeljünk, de hogyan?	74
1.6. Csoportos rakodás	76
1.7. Rakodás kézi segédeszközökkel	76
1.8. Rakomány mozgatása tolással és húzással	77
2. Érkezés a le- vagy felrakóra	77
2.1. A rakodás irányítása	79
2.2. Rakomány lerakodása billentéssel	81
2.3. Saját telephelyen rakodunk	81
2.4. Darus rakodás	82
2.5. Leesés a járműről	83
2.6. A vezetőfülke: ki- és beszállás	83
2.7. Munkavégzés a platón	84
3. A rakomány takarása, rögzítése	84
3.1. Mire figyeljünk ponyvázáskor és hálózáskor?	85
3.2. A létrahasználat szabályai	85
3.3. Vigyázat: elektromos vezeték a jármű felett	86
3.4. Fő szabályok a rakományrögzítésben	87
3.5. Raklappal áru rögzítése	89
3.6. Hogyan számoljam ki, hogy hány spanifert használjak?	89
3.6.1. Leszorításos leköötözés	90
3.7. Rakományrögzítési tanácsok	91
3.8. Hosszú rakományok szállítása	91
3.9. Ömlesztett áru – hogyan rögzítjük?	93
4. Nyerges szerelvények biztonságos szét- és összeakasztása	94
4.1. Összeakasztás	95
4.2. Szétakasztás	96
5. Különleges rakományok: a veszélyes áruk munkavédelmi szabályai	97
5.1. Az ADR szerinti veszélyes áruk besorolása	98

5.2. A veszélyes áruk szállításának általános szabályai	99
5.3. Az ADR hatálya alá tartozó veszélyes árukra vonatkozó szabályok	100
5.3.1. ADR oktatási bizonyítvány (ADR szabályzat 1.3.)	100
5.4. Kötelező felszerelések a veszélyes árut szállító járműveken	101
5.5. Veszélyes áruk ADR-mentes szállítása	101
5.6. A szállított mennyiségből adódó ADR-mentesség	102
5.7. Az ADR-mentes szállításokra vonatkozó munkavédelmi szabályok	103
6. Mit tegyünk, ha lángra kap a teherautó?	104
6.1. Tűzoltó készülékek	107
6.2. Munkavállalók képzése	108
6.3. Ellenőrzésekkel megelőzhető a teherautó-tűz	108
7. Munkabaleset és közlekedési baleset	108
7.1. Mi számít munkabalesetnek?	108
7.2. Teendők munkabaleset esetén	109
8. A téli és a nyári közlekedés különleges szabályai	110
8.1. Baleset-megelőzési tanácsok sofőröknek	111
8.2. Vezetés télen	113
8.3. A gépjárművezető felelőssége	114
9. Mik a legfontosabb teendők közúti baleset esetén?	115
10. Segítségnyújtás baleset esetén - elsősegély ismeretek	117
10.1. Baleseti helyszín felmérése	117
10.2. Sérültek állapotának felmérése	118
10.3. Kimentés gépkocsiból	118
10.4. Bukósisak eltávolítása	119
10.5. Sérültek vizsgálata	119
10.6. Sérültek ellátása	119
10.7. Elsősegély égés esetén	122
10.8. Teendők veszélyes anyagot szállító jármű balesete esetén	122
11. Veszélyes pirulák - gyógyszereszedés és vezetés	123
12. Gerincbetegségek: megelőzni könnyebb, mint kezelni	125
12.1. A gerincproblémák kiváltó okai	125
12.2. Tünetek és kezelés	125
Feldolgozott jogszabályok	128