

## SZCZEGÓŁOWE ZASADY STOSOWANIA ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ

§ 1. Środki ochrony indywidualnej powinny być stosowane w sytuacjach, kiedy nie można uniknąć zagrożeń lub nie można ich wystarczająco ograniczyć za pomocą środków ochrony zbiorowej lub odpowiedniej organizacji pracy.

§ 2. Dostarczane pracownikom do stosowania środki ochrony indywidualnej powinny:

- 1) być odpowiednie do istniejącego zagrożenia i nie powodować same z siebie zwiększonego zagrożenia;
- 2) uwzględniać warunki istniejące w danym miejscu pracy;
- 3) uwzględniać wymagania ergonomii oraz stan zdrowia pracownika;
- 4) być odpowiednio dopasowane do użytkownika - po wykonaniu niezbędnych regulacji.

§ 3. W przypadku występowania więcej niż jednego zagrożenia i konieczności jednoczesnego stosowania kilku środków ochrony indywidualnej - środki te powinny dać się dopasować względem siebie bez zmniejszenia ich właściwości ochronnych.

§ 4. W zależności od stopnia zagrożenia, częstości narażenia na zagrożenie, cech stanowiska pracy każdego pracownika i skuteczności działania środków ochrony indywidualnej - pracodawca powinien określić warunki stosowania środków ochrony indywidualnej, a w szczególności czas i przypadki, w których powinny być używane.

§ 5. Środki ochrony indywidualnej powinny być przeznaczone do osobistego użytku. W wyjątkowych przypadkach środek ochrony indywidualnej może być używany przez więcej niż jedną osobę, o ile zastosowano działania wykluczające niepożądany wpływ takiego użytkownika na zdrowie lub higienę użytkowników.

§ 6. 1. Środki ochrony indywidualnej powinny być stosowane zgodnie ze swoim przeznaczeniem, z wyłączeniem szczególnych i wyjątkowych sytuacji - zgodnie z instrukcją przekazaną przez pracodawcę. W razie potrzeby - w celu zapewnienia właściwego używania środków ochrony indywidualnej - pracodawca powinien zorganizować pokazy używania tych środków.

2. Instrukcja, o której mowa w ust. 1, powinna być zrozumiała dla pracowników oraz powinna określać sposoby używania środków ochrony indywidualnej, ich kontroli i konserwacji.

§ 7. 1. Przed nabyciem środków ochrony indywidualnej pracodawca powinien ocenić, czy środki, które zamierza zastosować, spełniają wymagania określone w § 2 i 3. Ocena taka powinna obejmować:

- 1) analizę i ocenę zagrożeń, których nie można uniknąć innymi metodami;
- 2) określenie cech, jakie muszą posiadać środki ochrony indywidualnej, aby skutecznie chroniły przed zagrożeniami, o których mowa w pkt 1, uwzględniając wszelkie ryzyko, jakie mogą stwarzać te środki same z siebie;
- 3) porównanie cech dostępnych na rynku środków ochrony indywidualnej z cechami, o których mowa w pkt 2.

2. Ocena, o której mowa w ust. 1, powinna być ponawiana w sytuacji wystąpienia zmian któregokolwiek z jej elementów.

§ 8. Przy ustalaniu środków ochrony indywidualnej niezbędnych do stosowania przy określonych pracach pracodawca powinien uwzględniać wskazania zawarte w tabelach nr 1-3.

**Tabela nr 1**

### ZAGROŻENIA, PRZY KTÓRYCH WYMAGANE JEST STOSOWANIE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ

Zagrożenia	Najczęściej zagrożone części ciała			
	Głowa	Kończyny górne	Kończyny dolne	Inne

			Cza szka	Tw arz	Ocz y	Nar ząd słuc hu	Drog i odde cho we	Dłon ie	Ręc e	Stop y	Nog i	Skó ra	Tułów, w tym brzuch	Dro gi rodn e	
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Fizyczne	Mechaniczne	Upadki z wysokości	X					X	X		X				
		Wybuchy, uderzenia, wstrząsy, zgniecenia	X			X		X	X	X	X	X	X		
		Przekłucia, przecięcia, otarcia		X	X				X	X	X	X	X	X	
		Poślizgnięcia, upadki							X		X	X			
		Drgania (wibracja)							X	X	X				
	Termiczne	Wysoka temperatura, ogień		X	X		X	X	X	X	X	X	X		
		Zimno		X		X	X	X		X		X	X		
	Elektryczne			X	X				X		X		X		
	Promieniowanie	Jonizujące		X	X				X		X			X	X
		Niejonizujące		X	X				X				X		
	Hałas					X									
Chemicz	Aerozole	Pyły, włókna			X		X					X			
		Dymy			X		X								
		Mgła		X	X		X	X							
	Zanurzenie							X		X	X				

ne	Płyny	Chłapanie, pryskanie		X	X			X	X	X	X	X	X	
		Gazy, pary		X	X		X							
Biologiczne	Szkodliwe bakterie		X	X		X	X		X		X			
	Szkodliwe wirusy					X	X		X		X			
	Grzyby			X		X			X		X			
	Biologiczne antygeny inne niż mikroorganizmy										X			
	Pierwotniaki i zwierzęta bezkręgowce					X					X			

Tabela nr 2

**RODZAJE PRAC, PRZY KTÓRYCH WYMAGANE JEST STOSOWANIE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ**

Lp.	Rodzaje środków ochrony indywidualnej	Rodzaje prac, przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony indywidualnej
1	2	3
1	Odzież ochronna	<p>Prace w narażeniu na działanie wody, czynników chemicznych, pyłowych, mechanicznych i biologicznych oraz wysokiej i niskiej temperatury - stwarzające ryzyko dla zdrowia lub bezpieczeństwa pracowników, w tym w szczególności:</p> <p>a) prace w narażeniu na działanie szkodliwych dla zdrowia substancji chemicznych i biologicznych oraz pyłów,</p> <p>b) prace w narażeniu na działanie substancji rakotwórczych,</p> <p>c) prace w kanałach ściekowych, rowach, podziemnych kryptach, studzienkach, cysternach, kadziach, zbiornikach lub innych podobnych miejscach - w narażeniu na kontakt z wilgotnymi lub mokrymi ściankami,</p> <p>d) prace na zewnątrz pomieszczeń - w narażeniu na deszcz lub chłód,</p> <p>e) prace w pomieszczeniach o bardzo niskiej temperaturze, w tym w komorach chłodniczych,</p>

		<p>f) przenoszenie ładunków o wysokiej temperaturze lub przebywanie w ich pobliżu oraz prace w wysokiej temperaturze (pochodzenia technologicznego),</p> <p>g) spawanie, kucie oraz odlewanie metali,</p> <p>h) prace stwarzające ryzyko zapalenia odzieży od płomienia, gorących odprysków metali lub żużła,</p> <p>i) prace w kontakcie z przedmiotami o szorstkich powierzchniach, ostrych krawędziach i inne stwarzające ryzyko urazu,</p> <p>j) oczyszczanie odlewów, piaskowanie albo śrutowanie wyrobów,</p> <p>k) prace narażające na zamoczenie ciała lub przeziębienie odzieży w wyniku stosowania wody, roztworów, kąpieli, mas ciekłych, olei, tłuszczów lub innych substancji płynnych, wilgotnych, oleistych lub tłustych,</p> <p>l) prace w narażeniu na zanieczyszczenie ciała substancjami podatnymi na gnicie lub zainfekowanymi albo odpadami, w tym w zakładach oczyszczania miasta, zakładach zajmujących się opróżnianiem szamb lub zbiorników na gnojówkę, w laboratoriach biologicznych, w ubojniach, rzeźniach, wytwórniach konserw mięsnych lub rybnych, zakładach przetwórstwa podrobów i wszelkie inne prace, przy których istnieje ryzyko podobnych zanieczyszczeń,</p> <p>ł) prace, podczas których pracownicy muszą być dobrze widoczni, w tym wykonywane na torach kolejowych, w miejscach o wzmożonym ruchu pojazdów, w transporcie dołowym kopalń i w transporcie wewnątrzzakładowym</p>
2	<p>Środki ochrony głowy</p> <p>1) hełmy ochronne</p>	<p>Prace narażające pracowników na urazy głowy, w tym w szczególności:</p> <p>a) prace budowlane, zwłaszcza na rusztowaniach i w ich sąsiedztwie, przy wznoszeniu i demontażu szalowania, przy rozbiórkach obiektów budowlanych, prace montażowe i instalacyjne,</p> <p>b) prace na mostach, konstrukcjach stalowych, masztach, wieżach, stalowych konstrukcjach hydraulicznych, wielkich piecach, w stalowniach, walcowniach, dużych zbiornikach i rurociągach, stacjach energetycznych, prace remontowo-montażowe przy kotłach i ich instalacjach,</p> <p>c) prace ziemne i skalne, prace w wykopach, rowach, szybach i tunelach,</p> <p>d) prace w podziemnych wyrobiskach, kopalniach</p>

	<p>2) nakrycia głowy</p>	<p>odkrywkowych, przy wydobywaniu węgla i innych surowców mineralnych,</p> <p>e) prace z materiałami wybuchowymi,</p> <p>f) prace przy wielkich piecach, w zakładach przeróbki rud, kuźniach i odlewniach metali,</p> <p>g) prace w sąsiedztwie urządzeń do podnoszenia, dźwigów i przenośników,</p> <p>h) prace przy piecach przemysłowych,</p> <p>i) prace w stoczniach okrętowych,</p> <p>j) prace manewrowe na kolei.</p> <p>Prace stwarzające ryzyko pochycenia włosów, zamoczenia głowy lub zanieczyszczenia substancjami i materiałami toksycznymi, drażniącymi, żrącymi, podatnymi na gnicie lub mogącymi być źródłem infekcji oraz wykonywane w warunkach niskiej i wysokiej temperatury, a w szczególności:</p> <p>a) prace w narażeniu na działanie pyłów toksycznych albo substancji żrących lub drażniących,</p> <p>b) przenoszenie, na głowie lub ramionach, półtuszy zwierzęcych, skór lub innych produktów podatnych na gnicie, pochodzących z uboju zwierząt, paczek z niezdezynfekowanymi kawałkami materiału lub substancji pochodzenia zwierzęcego (nawet jeśli są suche) mogących być źródłem infekcji (w tym worki z kośćmi lub porożem, paczki zawierające włosie, wełnę, skóry),</p> <p>c) prace w kanałach ściekowych, rowach, podziemnych kryptach, studzienkach, cysternach, kadziach, zbiornikach lub innych podobnych miejscach, zanieczyszczonych osadami albo odpadami z jakichkolwiek substancji lub opanowanych przez robactwo,</p> <p>d) prace na zewnątrz pomieszczeń - w narażeniu na deszcz albo działanie niskiej lub wysokiej temperatury,</p> <p>e) prace w komorach chłodniczych,</p> <p>f) prace, przy których włosy pracowników są narażone na wciągnięcie przez ruchome części maszyn lub urządzeń mechanicznych,</p> <p>g) prace w narażeniu na działanie substancji rakotwórczych</p>
3	Środki ochrony kończyn dolnych	Prace stwarzające ryzyko urazów kończyn dolnych (w tym oparzenia), ich zamoczenia lub zanieczyszczenia substancjami i materiałami toksycznymi, drażniącymi, żrącymi, podatnymi na gnicie lub mogącymi być źródłem infekcji

	<p>oraz wykonywane w warunkach niskiej lub wysokiej temperatury, a w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) prace przy rozbiórce, prace budowlane, prace przy wznoszeniu rusztowań, prace przy deskowaniu lub zdejmowaniu deskowania konstrukcji betonowych oraz inne prace na budowie w narażeniu na zranienie stóp przez gwoździe lub ostre przedmioty,</li><li>b) prace na mostach, konstrukcjach stalowych, masztach, wieżach i dźwigach,</li><li>c) prace przy wielkich piecach, w stalowniach, walcowniach, stacjach energetycznych, dużych zbiornikach i rurociągach,</li><li>d) prace w kopalniach odkrywkowych, przy wydobywaniu węgla, przy wybieraniu i obróbce materiałów skalnych,</li><li>e) oczyszczanie odlewów lub piaskowanie albo śrutowanie jakichkolwiek przedmiotów,</li><li>f) prace w kuźniach lub przy odlewaniu stopionych metali,</li><li>g) prace w narażeniu na kontakt nóg z bardzo gorącymi lub bardzo zimnymi materiałami,</li><li>h) prace w komorach chłodniczych,</li><li>i) prace przy wytwarzaniu i obróbce szkła płaskiego i szklanych pojemników,</li><li>j) prace formierskie podczas produkcji wyrobów ceramicznych i materiałów budowlanych,</li><li>k) prace remontowe i renowacyjne,</li><li>l) prace w stocznjach, prace manewrowe na kolei,</li><li>ł) transport i magazynowanie ciężkich elementów, których upadek na stopę może spowodować jej zranienie,</li><li>m) prace w narażeniu na ryzyko upadku z wysokości na skutek ześlizgnięcia, w tym prace na dachu,</li><li>n) prace z użyciem pilarki łańcuchowej, w tym przycinanie i ścinanie drzew,</li><li>o) prace w kanałach ściekowych, rowach, podziemnych kryptach, studzienkach, cysternach, kadziach, zbiornikach, stawach, ciekach wodnych lub innych podobnych miejscach zawierających ciecz lub błoto,</li><li>p) prace, przy których możliwe jest wylanie lub wyciek cieczy, w narażeniu na zamoczenie stóp przez te</li></ul>
--	--

		<p>ciecze, w tym w płynalnicach lub myjniach,</p> <p>q) prace w narażeniu na zanieczyszczenie stóp substancjami toksycznymi, żrącymi lub drażniącymi,</p> <p>r) prace w narażeniu na zanieczyszczenie stóp substancjami organicznymi podatnymi na gnicie lub odpadami</p>
4	Środki ochrony kończyn górnych	<p>Prace stwarzające ryzyko urazów rąk (związanych również z działaniem wysokiej temperatury, wibracji oraz substancji chemicznych), prace w kontakcie z wodą, substancjami toksycznymi, żrącymi lub drażniącymi, z materiałami podatnymi na gnicie i innymi mogącymi być źródłem infekcji oraz prace w niskiej temperaturze, w tym w szczególności:</p> <p>a) prace z użyciem przedmiotów lub materiałów ostrych, tnących, kłujących, parzących lub szczególnie chropowatych albo inne narażające na uszkodzenia rąk, z wyłączeniem prac przy obsłudze maszyn, przy których istnieje niebezpieczeństwo wciągnięcia rękawicy,</p> <p>b) spawanie lub cięcie metali przy pomocy łuku elektrycznego i wszelkie inne czynności wymagające użycia lamp łukowych lub też innych źródeł promieniowania ultrafioletowego,</p> <p>c) oczyszczanie odlewów lub piaskowanie albo śrutowanie jakichkolwiek przedmiotów, lub też odlewanie stopionych metali,</p> <p>d) prace, przy których przedramiona są narażone na poranienie lub rozpryskiwanie materiałów żarzących się,</p> <p>e) cięcie mięsa i usuwanie kości za pomocą noży,</p> <p>f) przenoszenie ładunków o wysokiej temperaturze,</p> <p>g) prace narażające pracowników na działanie substancji chemicznych i biologicznych niebezpiecznych dla zdrowia,</p> <p>h) prace, przy których ręce pracowników narażone są na kontakt z substancjami toksycznymi, żrącymi lub drażniącymi,</p> <p>i) prace w narażeniu na działanie substancji rakotwórczych,</p> <p>j) prace, przy których ręce pracowników są narażone na kontakt z zainfekowanymi zwierzętami lub padliną, szczątkami zwierząt lub substancjami pochodzenia zwierzęcego nienadającymi się do spożycia, w tym w miejscach przeznaczonych do rozbioru półtuszy zwierzęcych i laboratoriach biologicznych,</p>

		<p>k) prace w kontakcie ze zwłokami lub z substancjami z nich pochodzącymi,</p> <p>l) prace przy ściekach i innych instalacjach kanalizacyjnych oraz czynności związane z ręcznym czyszczeniem rur i zbiorników lub inne czynności wymagające kontaktu rąk ze ściekami,</p> <p>ł) prace w kontakcie z brudną bielizną lub brudną odzieżą, szmatami i starymi, niezdezynfekowanymi ubraniami, śmieciami,</p> <p>m) wszelkie prace, podczas których ręce są narażone na kontakt z substancjami mogącymi zawierać zarazki,</p> <p>n) prace w komorach chłodniczych</p>
5	Środki ochrony twarzy i oczu	<p>Prace, przy których twarz lub oczy pracowników są narażone na urazy albo podrażnienia w wyniku działania czynników niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia, w tym w szczególności:</p> <p>a) prace, przy których oczy są narażone na kontakt z substancjami o wyraźnym działaniu drażniącym wzrok, jak pył paku, pył węglowy i inne cząsteczki lub opary substancji żrących,</p> <p>b) spawanie lub cięcie metali przy pomocy palnika lub łuku elektrycznego,</p> <p>c) prace z laserami,</p> <p>d) obserwowanie intensywnych punktów świetlnych, w tym wnętrza pieca lub substancji silnie rozżarzonych, takich jak roztopiona stal albo szkło,</p> <p>e) prace wymagające zastosowania promieni podczerwonych lub wywołujące intensywne promieniowanie cieplne,</p> <p>f) prace wymagające użycia lamp łukowych lub innych źródeł promieniowania ultrafioletowego,</p> <p>g) szlifowanie na sucho, oczyszczanie lub usuwanie kamienia kotłowego przy użyciu młota oraz inne prace powodujące rozpryskiwanie mogących przedostać się do oczu ostrych cząsteczek, stopionych metali lub żrących płynów,</p> <p>h) prace przy maszynach do obróbki skrawaniem materiału, podczas której powstają wióry odpryskowe,</p> <p>i) prace w narażeniu na działanie substancji rakotwórczych,</p> <p>j) prace przy rozpylaniu płynów,</p> <p>k) prace z kwasami i roztworami żrącymi, środkami</p>



		odkazającymi i substancjami do usuwania korozji
6	Środki ochrony układu oddechowego	<p>Prace w warunkach ryzyka narażenia na nadmierne zanieczyszczenie powietrza czynnikami szkodliwymi lub w warunkach niedoboru tlenu w powietrzu, w tym w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) prace w zbiornikach, w ograniczonym obszarze i w gazowych piecach przemysłowych, gdzie może występować szkodliwy gaz lub niedobór tlenu,</li> <li>b) prace w narażeniu na wdychanie szkodliwych pyłów, gazów, par lub dymu,</li> <li>c) prace w sąsiedztwie otworów spustowych wielkich pieców, gdzie mogą występować opary metali ciężkich,</li> <li>d) prace w sąsiedztwie konwerterów gazowych i przewodów gazowych wielkich pieców,</li> <li>e) prace przy wykładaniu pieców i kadzi, gdzie może występować zapylenie,</li> <li>f) prace w chłodniach, gdzie istnieje niebezpieczeństwo wycieku czynnika chłodniczego,</li> <li>g) prace w szybach, kanałach ściekowych i innych obiektach podziemnych połączonych kanałami,</li> <li>h) prace w narażeniu na działanie substancji rakotwórczych</li> </ul>
7	Środki ochrony słuchu	<p>Prace w warunkach, w których poziom hałasu przekracza najwyższe dopuszczalne natężenie, w tym w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) prace przy obsłudze pras do metalu,</li> <li>b) prace przy użyciu narzędzi pneumatycznych,</li> <li>c) prace obsługi naziemnej na lotniskach,</li> <li>d) prace przy wbijaniu pali,</li> <li>e) cięcie drewna przy użyciu pilarki tarczowej lub pilarki z piłą łańcuchową</li> </ul>
8	Środki ochrony przed upadkiem z wysokości	<p>Prace wykonywane w warunkach narażających na upadek z wysokości, w tym w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) prace na rusztowaniach,</li> <li>b) montaż elementów prefabrykowanych,</li> <li>c) prace na masztach, słupach,</li> <li>d) prace w kabinach wysokich dźwigów,</li> </ul>

		<p>e) prace w wysoko położonych kabinach urządzeń magazynowych,</p> <p>f) prace na wieżach wiertniczych, masztach, czworonogach i trójnogach,</p> <p>g) prace w szybach i kanałach ściekowych</p>
9	<p>Dermatologiczne środki ochrony indywidualnej</p>	<p>Prace narażające na podrażnienia skóry, w tym w szczególności:</p> <p>a) prace w narażeniu na działanie pyłu paku albo innych pyłów lub oparów wywierających na skórę podobne działanie drażniące,</p> <p>b) przetwarzanie materiałów powlekanych,</p> <p>c) garbowanie skóry,</p> <p>d) prace w narażeniu na wdychanie chromianów, dwuchromianów alkalicznych, kwasu chromowego lub innych substancji żrących lub drażniących, wpływających na owrzodzenia lub perforację przegrody nosowej</p>

**Tabela nr 3**

**RODZAJE ŚRODKÓW OCHRONY INDYWIDUALNEJ**

Lp.	Rodzaje środków ochrony indywidualnej	
1	2	3
1	Odzież ochronna	ubrania kombinezony kurtki, bluzy kamizelki spodnie fartuchy fartuchy przednie płaszcze peleryny ochraniacze barku ochraniacze klatki piersiowej

		ochraniacze brzucha
		ochraniacze pośladków
		osłony tułowia
		osłony głowy i karku
		kamizelki ostrzegawcze
		kurtki ostrzegawcze
		spodnie ostrzegawcze
		narzutki ostrzegawcze
		inne rodzaje odzieży ochronnej
2	Środki ochrony głowy	hełmy ochronne
		hełmy ochronne z wyposażeniem dodatkowym
		czapki
		czepki i stożki
		kapelusze
		kaptury
		berety
		chustki
		inne nakrycia głowy
3	Środki ochrony kończyn górnych	rękawice ochronne
		ochraniacze palców
		ochraniacze dłoni
		ochraniacze nadgarstka
		ochraniacze nadgarstka i przedramienia
		ochraniacze łokcia
		ochraniacze przedramienia i ramienia
		inne środki ochrony rąk
4	Środki ochrony kończyn	buty

	dolnych	<p>półbuty</p> <p>trzewiki</p> <p>saperki</p> <p>półsaperki</p> <p>kalosze</p> <p>sandały</p> <p>trepy</p> <p>ochraniacze stopy</p> <p>ochraniacze golenia</p> <p>ochraniacze kolana</p> <p>ochraniacze uda</p> <p>getry</p> <p>inne środki ochrony nóg</p>
5	Środki ochrony twarzy i oczu	<p>okulary</p> <p>gogle</p> <p>osłony twarzy, w tym półosłony i przyłbice</p> <p>tarcze</p> <p>inne środki ochrony twarzy i oczu</p>
6	Środki ochrony słuchu	<p>wkładki przeciwhałasowe</p> <p>nauszniki przeciwhałasowe</p> <p>hełmy przeciwhałasowe</p> <p>inne środki ochrony słuchu</p>
7	Środki ochrony układu oddechowego	<p>sprzęt oczyszczający do pracy ciągłej, w tym filtrujący, pochłaniający i filtrująco-pochłaniający</p> <p>sprzęt izolujący do pracy ciągłej, w tym autonomiczny i stacjonarny</p> <p>sprzęt uciezkowy oczyszczający, w tym pochłaniacze i filtropochłaniacze</p> <p>sprzęt uciezkowy izolujący, w tym aparaty powietrzne butlowe i</p>

		regeneracyjne
		inne rodzaje sprzętu ochrony układu oddechowego
8	Środki izolujące cały organizm	środki z doprowadzeniem powietrza
		środki umożliwiające stosowanie izolującego sprzętu ochrony układu oddechowego
		środki umożliwiające doprowadzenie powietrza lub stosowanie sprzętu ochrony układu oddechowego
9	Środki ochrony przed upadkiem z wysokości	uprzącze, w tym szelki bezpieczeństwa i pasy biodrowe
		linki bezpieczeństwa
		amortyzatory
		urządzenia samohamowne
		inne środki chroniące przed upadkiem z wysokości
10	Dermatologiczne środki ochrony skóry	środki osłaniające skórę - kremy, pasty, maści
		środki oczyszczające skórę
		środki regenerujące skórę