

# PIERWSZA POMOC PRZEDLEKARSKA

## 1. Organizacja akcji ratunkowej

### 1.1. Wezwanie pomocy

Po dokonaniu wczesnej oceny poszkodowanego należy niezwłocznie powiadomić służby ratunkowe.

**Pamiętajmy**, że im wcześniej powiadomimy służby ratunkowe, tym czas oczekiwania na przybycie wykwalifikowanej pomocy będzie krótszy.

Kiedy jesteśmy sami, w pierwszej kolejności należy zająć się poszkodowanym i wezwanie służb odłożyć na później. Jeśli jest w pobliżu ktoś, kto mógłby ci pomóc, należy poprosić go o niezwłoczne powiadomienie służb ratunkowych. Pomoc należy wezwać dzwoniąc z telefonu komórkowego lub stacjonarnego pod jeden z czterech bezpłatnych, dostępnych telefonów alarmowych:

- numer ratunkowy **112** (Centrum Powiadamiania Ratunkowego),
- numer jednostki ratownictwa medycznego: **999**,
- numer policji: **997**,
- numer straży pożarnej: **998**.

Meldunek o zdarzeniu powinien zostać przekazany w sposób zwięzły i zawierać następujące dane:

- miejsce zdarzenia,
- rodzaj zdarzenia (np. zderzenie się samochodów, upadek z drabiny, utonięcie, atak padaczki itp.),
- liczba poszkodowanych i ich stan,
- informacja o udzielonej dotychczas pomocy,
- dane personalne osoby wzywającej pomoc.

**Pamiętaj!**

***Nigdy nie odkładaj pierwszy słuchawki!!!***

### 1.2. Miejsce zdarzenia

Dokładny opis miejsca zdarzenia spowoduje, że służby ratunkowe dotrą na miejsce szybciej. Informacje dotyczące miejsca zdarzenia powinny zawierać: nazwę miejscowości, nazwę dzielnicy, nazwę ulicy, numer posesji - budynku i cechy charakterystyczne miejsca, w którym doszło do zagrożenia.

### 1.3. Rodzaj zdarzenia

Określając rodzaj zdarzenia należy opisać to, czego jest się świadkiem lub uczestnikiem (np. zderzenie się samochodów, upadek z drabiny, utonięcie, atak padaczki itp.).

### 1.4. Liczba poszkodowanych i ich stan

Przekazując meldunek dyspozytorowi służb ratunkowych należy podać liczbę osób uczestniczących w zdarzeniu - zarówno tych, którzy odnieśli obrażenia, jak i tych, u których obrażeń nie widać na pierwszy rzut oka. Stan osób poszkodowanych opisuje się w prosty sposób, tzn.:

- **przytomny** (reaguje na głos, logicznie odpowiada na zadawane pytania),
- **nieprzytomny** (nie reaguje na głos, dotyk),
- **splątany** (na zadawane pytania odpowiada nielogicznie, nie jest w stanie określić miejsca, w którym jest),
- **pobudzony** (reaguje agresywnie, mimo poleceń nie uspokaja się).

### 1.5. Informacja o udzielonej dotychczasowo pomocy

Należy podać dyspozytorowi informacje na temat dotychczasowych czynności, które zostały wykonane przy ratowaniu poszkodowanego. Jeżeli ratujący zrobił coś nie tak, wykwalifikowana osoba przyjmująca zgłoszenie może udzielić wskazówek dotyczących procedur pierwszej pomocy.

### 1.6. Dane personalne osoby wzywającej pomoc

Należy przedstawić się z imienia i nazwiska, podać swój numer telefonu. Jest to niezbędne w celu udokumentowania zdarzenia, a w przypadku komplikacji ze znalezieniem miejsca zdarzenia ułatwi służbom ratunkowym szybsze dotarcie do poszkodowanego.

## *Nigdy nie odkładaj pierwszy słuchawki*

Słuchawkę telefonu można odłożyć dopiero wtedy, kiedy osoba przyjmująca zgłoszenie oznajmi, że zgłoszenie zostało przyjęte. Mogą się pojawić dodatkowe pytania i sugestie co do zdarzenia.

### 1.7. Bezpieczeństwo akcji ratunkowej

Każdemu zdarzeniu towarzyszy atmosfera zdenerwowania i grozy. Skuteczne i sprawne działanie osób przystępujących do udzielania pierwszej pomocy jest zależne od wiary we własne umiejętności i od opanowania.

Ocena miejsca zdarzenia ma na celu określenie, czy ratujący i świadkowie nie są narażeni na niebezpieczeństwo w czasie udzielania pomocy poszkodowanym. Przeprowadzając taką ocenę należy mieć na uwadze nie tylko miejsce zdarzenia jako całość, ale także jego poszczególne elementy. Zaniedbanie oceny miejsca zdarzenia i natychmiastowe wejście w strefę zagrożenia wiąże się z ryzykiem utraty zdrowia i życia. Celem działań ratunkowych jest udzielenie pomocy poszkodowanym, zatem lekkomyślność ratownika nie powinna być przyczyną sytuacji, w której ekipy ratunkowe muszą ratować nie tylko poszkodowanych, ale i ранego ratownika. Uznawszy obszar akcji ratowniczej za niebezpieczny, nie powinno się do niego wkraczać dopóki nie stanie się on bezpieczny lub nie zostaną podjęte szczególne środki bezpieczeństwa. Do zagrożeń, jakie mogą występować na miejscu zdarzenia, należą urazy mechaniczne spowodowane rozbitym szkłem, fragmentami konstrukcji metalowych lub betonowych, oblodzeniem lub rozlanym olejem. Oprócz tego ryzyko stanowią substancje toksyczne, tworzące się np. w czasie pożaru (dymy, pary i gazy). Należy pamiętać, że ocena bezpieczeństwa miejsca zdarzenia nie odbywa się jednorazowo, lecz jest procesem ciągłym. Na bezpieczeństwo wpływają bowiem czynniki zmieniające się pod wpływem działań ratowniczych. Niezbędne jest zatem ciągłe monitorowanie miejsca zdarzenia, aby w razie pojawienia się nowych okoliczności, wpływających na bezpieczeństwo, móc podjąć odpowiednie kroki mające na celu ochronę ratujących i ratowanych.

Widząc z daleka wypadek wiemy, czego możemy się spodziewać znając najbardziej typowe urazy dla danej sytuacji. Z tego miejsca możemy wstępnie ocenić, jakiego rodzaju zagrożeniem dla ratownika będzie miejsce, w którym nastąpiło zdarzenie.

## **PAMIĘTAJ!**

*Nie można zapominać o własnym bezpieczeństwie. Nie wolno narażać się na ryzyko podejmując jakieś bohaterские akcje w sytuacji zagrożenia. Dlatego należy:*

- *szybko, lecz spokojnie ustalić, co się stało,*
- *zlokalizować zagrożenia dla siebie i dla poszkodowanego (np. przy porażeniu prądem elektrycznym odłączyć napięcie głównym wyłącznikiem),*
- *zabezpieczyć miejsce zdarzenia, rozpoznać liczbę poszkodowanych i ich stan,*
- *nie narażać się na niebezpieczeństwo - samo ochrona (np. założenie rękawiczek, niewchodzenie do pomieszczeń, gdzie istnieje podejrzenie ulatniania się gazu).*

Podczas wykonywania wszelkich czynności przy poszkodowanym należy mieć założone lateksowe lub foliowe rękawiczki jednorazowego użytku (ewentualnie skorzystać z woreczka foliowego). Chronią one przed bezpośrednim kontaktem z płynami ustrojowymi, wydzielinami i wydaliniami poszkodowanego.

## **1.8. Apteczka pierwszej pomocy**

Apteczka pierwszej pomocy jest zestawem służącym tylko i wyłącznie do ratowania osób, które znalazły się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia. Powinna być umieszczona w miejscu ogólnie dostępnym i widocznym.

Wyposażenie apteczki powinno znajdować się w odpowiedniej walizeczce lub torbie oznakowanej białym krzyżem na zielonym tle z napisem „Zestaw (apteczka) pierwszej pomocy”. Apteczka powinna zawierać tylko niezbędne środki, w niedużych ilościach, służące do ratowania oraz spis zawartości.



*Apteczka pierwszej pomocy*

## **2. Postępowanie w przypadku zranień i krwotoków**

### **2.1. Zranienia**

#### **Pierwsza pomoc przy zranieniach:**

- zatamować krwotok (w przypadku dużego krwawienia),
- zabezpieczyć rany jałowym opatrunkiem - bezpośrednio na ranę położyć jałową gazę, (nie kłaść na ranę waty, ligniny, chusteczek higienicznych itp.),
- nie dotykać rany palcami ani żadnymi środkami niejałowymi,
- nie usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, nie przemywać ran,
- całość bandażować bandażem dzianym,
- kontrolować czynności życiowe poszkodowanego (oddech i tętno),
- zapewnić poszkodowanemu komfort termiczny i psychiczny,
- kontrolować tętno poniżej miejsca założenia opatrunku,
- w przypadku przemoknięcia opatrunku nałożyć kolejną warstwę materiału chłonnego i przymocować ją bandażem.

### **2.2. Krwotoki Krwotok wewnętrzny**

W przypadku krwotoku wewnętrznego nie ma wypływu krwi z rany na zewnątrz ciała. **Rozpoznanie:**

Na podstawie objawów mogących świadczyć o krwotoku:

- zmiana zabarwienia skóry (ciemnoniebiesko-ńioletowe), zwane potocznie „siniakiem”,
- wymiotowanie krwią bądź oddawanie smolistych stolców to często objaw krwawienia z wrzodu żołądka lub dwunastnicy,
- oddawanie stolca podbarwionego krwią - krwawienie z końcowego odcinka przewodu pokarmowego,
- oddawanie moczu podbarwionego krwią - krwawienie z układu moczowego,
- wykrztuszanie wydzieliny podbarwionej krwią lub krwi - krwawienie z płuc,
- powiększenie się obwodu brzucha, zasinienie pod którymś z łuków żebrowych - krwawienie z narządów jamy brzusznej (wątroby, śledziony),
- krwawienie towarzyszące złamaniom zamkniętym - może towarzyszyć temu obrzęk, zasinienie, zwiększone ocieplenie.

### *Krwotok zewnętrzny*

Nie ma trudności z jego rozpoznaniem, dlatego że widać wypływającą z rany krew. Pierwszej pomocy udzielamy jak w przypadkach zranień.

### *Krwotok z nosa*

W przegrodzie nosowej znajdują się liczne powierzchowne naczynia krwionośne, które przy uszkodzeniu albo także bez przyczyn zewnętrznych pękają, co prowadzi do krwawienia.

### *Pierwsza pomoc:*

- poszkodowanego posadzić z głową pochyloną do przodu,
- poinformować poszkodowanego, aby oddychał ustami,
- polecić poszkodowanemu oczyszczenie nosa (wydmuchać zawartość nosa),
- ucisnąć nos tuż poniżej części kostnej,
- kłaść zimne kompresy na czoło, kark i nasadę nosa,
- po 10 minutach przestać uciskać nos,
- jeżeli krwawienie powtarza się należy zastosować ponownie ucisk (nie oczyszczać zawartości nosa),

- jeżeli krwawienie z nosa trwa dłużej niż 30 minut należy skontaktować się z lekarzem.

### ***UWAGA!***

***U osób cierpiących na nadciśnienie tętnicze nie tamować wypływu krwi - natychmiast wezwać pomoc.***

## **3. Postępowanie w przypadku amputacji**

### ***Pierwsza pomoc:***

- poszkodowanego ułożyć w pozycji leżącej lub przeciwwstrząsowej (w przypadku dużego ubytku krwi),
- unieść zranioną kończynę powyżej poziomu serca,
- w przypadku możliwości wystąpienia dużego krwotoku (np. amputacja dłoni), należy założyć szeroki opatrunek uciskowy,
- zabezpieczyć kikut jałowym opatrunkiem,
- odnaleźć amputowaną część kończyny, opatrzyć jałowym opatrunkiem i włożyć do foliowej torebki, którą następnie należy umieścić w wodzie z lodem,
- unieruchomić zranioną kończynę,
- zapewnić komfort termiczny i wsparcie psychiczne,
- okresowo kontrolować czynności

życiowe. **UWAGA**

**W przypadku amputacji, np. palca, krwawienie jest niewielkie, wystarczy założenie zwykłego opatrunku.**

## **4. Postępowanie w przypadku oparzeń i odmrożeń**

### **4.1. Oparzenie termiczne**

#### ***Stopnie oparzeń***

W zależności od głębokości oparzenia wyróżnia się cztery stopnie:

- **stopień I** - objawem jest zaczerwienienie skóry (rumień), obrzęk i uczucie pieczenia,

- **stopień II** - na zaczerwienionej i obrzękniętej skórze pojawiają się pęcherze z żółtawym płynem surowicznym, towarzyszy temu ostry ból,
- **stopień III** - niebolesny, cechuje się martwicą całej grubości skóry, a także uszkodzeniem tkanek położonych głębiej (mięśnie, ścięgna),
- **stopień IV** - skrajną postacią oparzenia jest zwęglenie tkanek.

### *Pierwsza pomoc:*

- oparzone miejsce schłodzić zimną wodą, kierując strumień powyżej rany, przez około 15-20 minut (w przypadku oparzeń oka okres schładzania jest dłuższy),
- ranę osłonić jałowym opatrunkiem (nie może on wywierać żadnego nacisku na miejsce oparzenia).

## **4.2. Oparzenie chemiczne**

### *Pierwsza pomoc:*

- oddzielić poszkodowanego od substancji żrącej (zdjąć przesiąkniętą nią odzież, o ile nie jest przyklejona do skóry),
- pamiętać o własnym bezpieczeństwie,
- nie zobojętniać substancji powodującej oparzenie,
- jak najszybciej zmyć szkodliwą substancję dużą ilością chłodnej wody (z wyjątkiem oparzeń wapnem niegaszonym, gdzie najpierw należy mechanicznie usunąć wapno, a następnie spłukać pod mocnym strumieniem wody), tak aby spływała po ciele jak najkrótszą drogą,
- na oparzone miejsce nałożyć jałowy opatrunek osłaniający,
- wezwać pomoc lekarską i pozostać z poszkodowanym, zapewniając mu wsparcie psychiczne i komfort termiczny,
- zabezpieczyć opakowanie i resztki substancji żrącej (jeżeli jest to możliwe).

## **4.3. Porażenie prądem**

### *Rodzaje obrażeń:*

#### *4.3.1. Oparzenia*

Przeptywający prąd powoduje powstanie w miejscu kontaktu okrągłych lub owalnych zmian zwanych oparzeniem Joulea. Podobne zmiany powstają w miejscu „wyjścia” prądu (najczęściej plecy lub stopy).



Wewnętrznie także dochodzi do zmian martwiczych - mięśni, naczyń krwionośnych, nerwów - nazywanych oparzeniem elektrycznym.

#### *4.3.2. Zaburzenia rytmu serca*

Przeptywający przez ciało prąd zaburza fizjologiczny rytm serca i może spowodować zatrzymanie krążenia.

#### *4.3.3. Mnogie uszkodzenia ciała*

Głównie spowodowane są one bardzo silnym skurczem mięśni (złamania, zwichnięcia) oraz upadkiem z wysokości (uraz głowy, kręgosłupa).

#### *Pierwsza pomoc:*

- usunąć przyczynę, która spowodowała porażenie prądem,
- wyłączyć źródła prądu, a jeśli to jest niemożliwe - odciągnąć poszkodowanego za pomocą nieprzewodzących materiałów, np. kawałka suchego drewna lub drążka izolacyjnego,
- ocenić objawy życiowe i jeśli to konieczne - rozpocząć resuscytację. Gdyby masaż serca był niemożliwy z powodu sztywności klatki piersiowej, należy wykonywać sztuczne oddychanie do czasu, aż klatka piersiowa stanie się na powrót podatna na ucisk mostka,
- powiadomić służby ratunkowe,
- ocenić obrażenia ciała:
  - zastosować unieruchomienie przy złamaniach i zwichnięciach,
  - chłodzić i zabezpieczać rany przed zakażeniem w oparzeniach,
- w zależności od stanu przytomności poszkodowanego:
  - jeśli jest przytomny i nie wymaga pilnej interwencji na miejscu zdarzenia, to i tak chory musi być bezwzględnie przetransportowany do szpitala w celu dalszej obserwacji skutków odległych (np. odwodnienie, zaburzenia elektrolitowe, zaburzenia rytmu serca),
  - jeśli jest nieprzytomny, ale ma zachowany oddech i krążenie, a jednocześnie można wykluczyć uraz kręgosłupa i nie ma wstrząsu - ułożyć go w pozycji bezpiecznej,

- jeśli stwierdza się objawy wstrząsu - prowadzić odpowiednie postępowanie przeciwwstrząsowe.

## **UWAGA**

*Ratownik musi zadbać o własne bezpieczeństwo i uważać, aby samemu nie zostać porażonym!*

## **4.4. Odmrożenie**

### ***Pierwsza pomoc:***

- poszkodowanego przenieść do ciepłego pomieszczenia,
- rozluźnić ubranie uciskające obrzęknięte miejsca,
- ściągnąć przemoczoną i zmrożoną odzież,
- **nie wolno nacierać odmrożonych miejsc śniegiem ani alkoholem,**
- można poszkodowanemu podać do picia mocno osłodzone, gorące napoje,
- **nie należy podawać poszkodowanemu alkoholu ani pozwolić palić,**
- jeżeli na skórze występują pęcherze lub grożące martwicą sine przebarwienia, założyć na nie jałowy opatrunek i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem,
- odmrożoną część ciała włożyć do zimnej wody, a następnie powoli i stopniowo podwyższać temperaturę wody do temperatury pokojowej (cały proces powinien trwać 20-30 minut).

## **5. Postępowanie w przypadku urazów kostnych i stawowych**

### **5.1. Skręcenie**

#### ***Objawy skręcenia***

- ból,
- obrzęk oraz zmiana zabarwienia skóry (zasinienie),
- zniekształcenie stawu na skutek narastającego obrzęku,
- utrata ruchomości stawu.

## 5.2. Zwichnięcie

### *Objawy zwichnięcia:*

- ból,
- zniekształcenie stawu,
- przymusowe ułożenie,
- zasinienie kończyny, ochłodzenie, brak wyczuwalnego tętna - obwodowo w stosunku do zwichnięcia - jeśli ma miejsce ucisk na naczynia,
- brak czucia, porażenie kończyny - obwodowo w stosunku do zwichnięcia - jeśli ma miejsce uszkodzenie nerwów.

### *Pierwsza pomoc:*

- uszkodzony staw należy unieruchomić postępując zgodnie z zasadą, że muszą być unieruchomione względem siebie kości przylegające do uszkodzonego stawu.

**Nie wolno poruszać stawu lub usiłować go nastawić!!!**

## 5.3. Złamanie

### *Objawy złamania:*

- ból w obrębie podejrzanego złamania, nasilający się podczas dotyku,
- zmiana zabarwienia skóry,
- zmiana kształtu (deformacja w obrębie złamanej kości),
- w przypadku złamania otwartego - krwawienie i widoczne w ranie odłamki kostne.

### *Pierwsza pomoc:*

- złamaną kość należy unieruchomić postępując zgodnie z zasadą, że muszą być unieruchomione względem siebie stawy przylegające do uszkodzonej kości,
- nie wolno poruszać kończyną ani usiłować jej nastawiać!!!
- jeśli jest to złamanie otwarte, zatamować ewentualny krwotok i założyć na ranę jałowy opatrunek (bezpośrednio na ranę nałożyć ostrożnie jałowy gazik, tak aby nie wcisnąć złamanej kości ani jej odłamków),

- nie ruszać ratowanego bez wyraźnej potrzeby,
- nie przemieszczać ratowanego bez wcześniejszego unieruchomienia złamanej części ciała,
- nie zostawiać ratowanego samego,
- wezwać pomoc.

## **6. Uraz kręgosłupa**

### ***Objawy:***

- ból głowy, szyi,
- ból pleców,
- zaburzenia oddychania,
- niedowład,
- porażenie siły mięśniowej,
- bezwiedne oddawanie moczu i (lub) stolca,
- zaburzenia czucia,
- utrata przytomności.

### ***Pierwsza pomoc:***

- wezwać pomoc,
- stale obserwować ratowanego,
- jeśli ratowanego trzeba umieścić w innym miejscu, poszukać osób, które mogą w tym pomóc,
- sprawdzić, czy ratowany ma wyczuwalne tętno i czy oddycha, jeśli nie - rozpocząć resuscytację,
- zapewnić właściwy komfort psychiczny i termiczny.

## **7. Postępowanie w przypadku nagłych zachorowań**

### **7.1.Omdlenie**

#### ***Objawy:***

- utrata przytomności. ***Pierwsza pomoc:***
- umożliwić dostęp świeżego powietrza,

- położyć na plecach i unieść nogi na wysokość 30-40 cm.

## 7.2. Padaczka (epilepsja)

### *Pierwsza pomoc*

w czasie ataku należy:

- zabezpieczyć głowę poszkodowanego — klękając od strony głowy poszkodowanego unieść jego głowę do góry na około 2-3 cm i odchylić lekko do tyłu, tym samym udrożnić drogi oddechowe,

- **nie wkładać nic do ust,**

po ataku należy:

- usunąć ślinę i wymiociny z jamy ustnej,
- rozluźnić ciasne części ubrania,
- nie budzić poszkodowanego, ułożyć go w pozycji bezpiecznej,
- kontrolować czynności życiowe,
- zapewnić komfort termiczny i bezwzględny spokój.

## 7.3. Zawał serca

### *Objawy:*

- ból za mostkiem lub w okolicy serca, często promieniujący do lewego barku i ręki,
- bladość,
- uczucie lęku,
- zimne poty,
- mogą wystąpić trudności w oddychaniu i zaburzenia rytmu serca.

### *Pierwsza pomoc:*

- poszkodowanego ułożyć w pozycji półsiedzącej (ponieważ ta pozycja najmniej obciąża serce) i oprzeć plecami o coś stabilnego,
- regularnie kontrolować czynności życiowe,
- jeżeli poszkodowany posiada leki, umożliwić mu ich zażycie (pod warunkiem, że jest w pełni świadomy),
- rozluźnić odzież i zabezpieczyć dostęp świeżego powietrza,

- nie pozwolić poszkodowanemu na wykonywanie jakiegokolwiek wysiłku fizycznego,
- zapewnić komfort psychiczny i termiczny poszkodowanemu,
- powiadomić służby ratunkowe.

<https://portal.abczdrowie.pl/pierwsza-pomoc-resuscytacja>

## 7.4. Udar słoneczny

### *Objawy:*

- bardzo wysoka temperatura ciała przekraczająca 39°C,
- sucha, gorąca, zaczerwieniona skóra,
- brak pocenia,
- przyspieszony i napięty puls,
- możliwe zaburzenia świadomości, zawroty głowy, wymioty,
- utrata przytomności. **Pierwsza pomoc:**
- umieścić poszkodowanego w zacienionym i odosobnionym miejscu,
- zapewnić dostęp powietrza,
- stosować zimne okłady na głowę,
- podawać zimne napoje, **w żadnym wypadku nie podawać alkoholu, kawy, herbaty,**
- jeżeli temperatura chorego przekracza 39°C, zdjąć z niego ubranie i zanurzyć go w chłodnej (nie lodowatej!) wodzie lub polewać wodą z prysznica aż do momentu, gdy temperatura spadnie poniżej 38°C,
- **zwrócić uwagę, żeby nie przechłodzić organizmu oraz zbyt szybkim ochładzaniem nie spowodować szoku termicznego.**

## 7.5. Udar cieplny

### *Objawy:*

- mroczki przed oczami,
- szum w uszach i skroniach,

- zawroty i ból głowy,
- pragnienie
- zaczerwienienie
- podwyższona temperatura ciała nawet do 40°C.

### *Pierwsza pomoc:*

Pierwsza pomoc jest podobna jak przy udarze słonecznym i polega na ułożeniu poszkodowanego w chłodnym, przewiewnym i zacienionym pomieszczeniu z zimnymi okładami na głowie, podając chłodne napoje do picia. Można również obłożyć całe ciało np. wilgotnymi ręcznikami. Jeżeli osoba potrzebująca pomocy jest nieprzytomna, to układamy ją w pozycji bezpiecznej, w przypadku braku oddechu stosujemy sztuczne oddychanie aż do przybycia lekarza.

## **8. Postępowanie w przypadku zatruc**

### **8.1. Zatrucie tlenkiem węgla**

#### *Objawy zatrucia:*

- senność,
- zubożenie na niebezpieczeństwo,
- szum w uszach i zaburzenia widzenia,
- ból i zawroty głowy,
- duszność,
- drgawki. ***Pierwsza pomoc:***
- zakręcić gaz,
- zabezpieczyć dostęp świeżego powietrza,
- zdjąć odzież,
- powiadomić służby ratunkowe,
- zapewnić spokój,
- jeśli poszkodowany jest nieprzytomny - ułożyć go w pozycji bezpiecznej,

- jeśli stwierdzono brak podstawowych czynności życiowych, rozpocząć resuscytację.

## 8.1. Zatrucie środkami żrącymi i rozpuszczalnikami organicznymi

### *Pierwsza pomoc:*

- pamiętać o własnym bezpieczeństwie (rękawice gumowe),
- wynieść poszkodowanego z zabrudzonego pomieszczenia,
- zdjąć poszkodowanemu odzież,
- spłukać dużą ilością letniej wody,
- kontrolować parametry życiowe,
- powiadomić służby ratunkowe.
- Przy zatruciu drogą pokarmową: podać do wypicia wodę (ok. 1 litra). **NIE WOLNO prowokować wymiotów!**

## 9. Ochrona przeciwpożarowa

Obowiązkiem każdego pracownika jest znajomość przepisów i zasad z zakresu ochrony przeciwpożarowej oraz ich stosowanie w sytuacjach tego wymagających. Obok szkoleń z tego zakresu każdy pracownik powinien zapoznać się również z wewnątrzzakładową instrukcją postępowania na wypadek pożaru.

### 9.1. Pojęcie pożaru

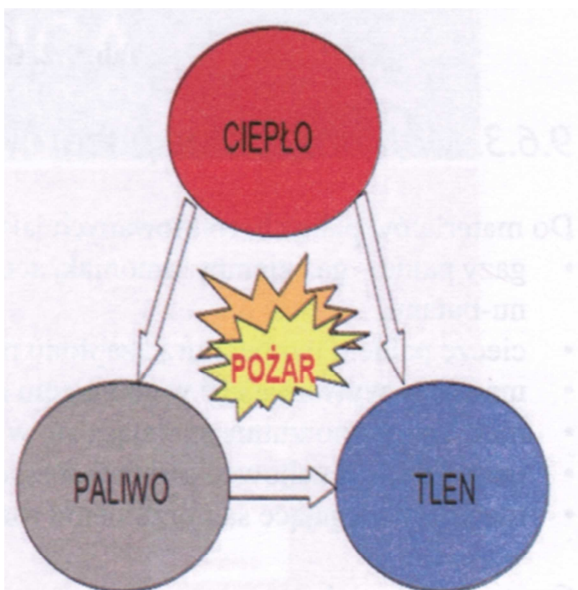
Pożar jest to niekontrolowany proces spalania w miejscu do tego nieprzeznaczonym. Nerozerwalnie ze zjawiskiem pożaru związane są zawsze trzy czynniki: **materiał palny, ciepło** (bodziec energetyczny) i **utleniacz**.

Czynniki te pozostają ze sobą w ścisłej zależności, zwanej powszechnie „**trójkątem pożaru**”.

Współistnienie tych trzech czynników w jednym miejscu, czasie i proporcjach będzie warunkowało zapoczątkowanie i rozwój procesu



spalania





Rys. 9.7. Trójkąt spalania

prowadzącego do pożaru. Brak któregośkolwiek z tych czynników spowoduje przerwanie procesu spalania, co będzie równoznaczne z ugaszeniem pożaru.

## 9.2. Grupy pożarów

Grupa pożarów	Piktogram	Określenie rodzaju pożarów
A		Požary ciał stałych pochodzenia organicznego, podczas spalania których występuje zjawisko żarzenia się (drewno, papier, węgiel i in.)
B		Požary cieczy palnych i ciał stałych topiących się podczas palenia (benzyna, nafta, rozpuszczalniki, alkohole i in.)
C		Požary gazów (metan, gaz ziemny, acetylen i in.)

D		Pożary metali (sód, potas, magnez i in.)
F		Pożary tłuszczów i olejów jadalnych w urządzeniach kuchennych

## 9.2. Materiały palne pożarowo niebezpieczne

Do materiałów palnych, traktowanych jako pożarowo niebezpieczne, zaliczamy:

- gazy palne - gaz ziemny, amoniak, acetylen, metan, etan. wodór, mieszanina propa- nu-butanu,
- ciecze palne o temperaturze zapłonu poniżej 55°C,
- materiały wytwarzające w zetknięciu z wodą gazy palne,
- materiały samorzutnie spalające się w powietrzu,
- materiały wybuchowe i pirotechniczne,
- materiały ulegające samorzutnemu rozkładowi lub polimeryzacji.

### Czynniki utleniające:

- tlen w powietrzu atmosferycznym,
- tlen w związkach nadtlenkowych,
- siarka,
- związki zawierające grupy bogate w tlen - azotanowe, azotynowe, nitrowe, chlora- nowe i inne,
- chlorowce - fluor, chlor, brom.

### Źródła zapłonu:

- punktowe - iskry: elektryczne, elektrostatyczne, mechaniczne,
- liniowe - wyładowania atmosferyczne, łuk elektryczny,
- powierzchniowe - gorące powierzchnie, materiały pirotechniczne, fala uderzeniowa, promieniowanie cieplne i świetlne, iskry spawalnicze,
- pojemnościowe - gorące gazy, reakcje chemiczne, otwarty ogień.

### 9.3. Gaśnice

Najpowszechniej występującym urządzeniem służącym do zwalczania pożarów są różnego rodzaju gaśnice.

Są to specjalistyczne urządzenia, zawierające środek gaśniczy, który na skutek działania ciśnienia wewnętrznego może być wyrzucony i skierowany na pożar.

#### **Rodzaje gaśnic**

Podstawowym kryterium wyróżniającym poszczególne rodzaje gaśnic jest środek gaśniczy, jakim są napełnione. Wyróżnimy tutaj następujące rodzaje:

- gaśnice proszkowe,
- gaśnice śniegowe,
- gaśnice wodno-pianowe.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami wszystkie gaśnice muszą być malowane w kolorze czerwonym, co uniemożliwia pomylenie ich z innymi urządzeniami ciśnieniowymi (np. butlami z gazami technicznymi).

Na powierzchni zbiornika gaśnicy powinny się znajdować pola opisowe identyfikujące gaśnicę, instrukcja obsługi oraz podstawowe parametry techniczne.



Rys. 9.8. Naklejka informacyjna gaśnicy

## 9.4. Postępowanie na wypadek pożaru

**PAMIĘTAJ!**

*Obowiązkiem każdego pracownika w zakresie ochrony przeciwpożarowej jest likwidacja wszelkich zagrożeń mogących doprowadzić do powstania pożaru.*

W razie zauważenia pożaru pracownik jest zobowiązany:

- zaalarmować osoby znajdujące się w sąsiedztwie oraz powiadomić najbliższą jednostkę ratowniczo-gaśniczą straży pożarnej,
- przystąpić do gaszenia pożaru używając podręcznego sprzętu gaśniczego znajdującego się na wyposażeniu zakładu pracy.

Podczas akcji ratowniczej należy pamiętać, że:

- w pierwszej kolejności należy podjąć akcję ratowniczą w stosunku do ludzi,
- należy odciąć dopływ prądu oraz gazu do pomieszczeń objętych pożarem,
- nie wolno gasić wodą pożarów urządzeń i instalacji będących pod napięciem, lecz korzystać z odpowiednich gaśnic,
- z miejsc zagrożonych pożarem należy usunąć butle ze sprężonymi gazami, naczynia z łatwopalnymi płynami i smarami oraz inne materiały palne,
- nie należy otwierać bez koniecznej potrzeby okien i drzwi w pomieszczeniach objętych pożarem, gdyż mogłoby to zapewnić dopływ powietrza i spowodować rozprzestrzenienie się pożaru.

W przypadku pożaru wózka operator powinien:

- zatrzymać wózek,
- wyłączyć zapłon i zamknąć dopływ paliwa lub wyjąć wtyczkę z głównego gniazda baterii akumulatorów,
- przystąpić do gaszenia pożaru.

## **10. Ogólne zasady ruchu drogowego**

Zgodnie z przepisami za bezpieczeństwo na drogach wewnątrzzakładowych odpowiada pracodawca, ustalając organizację ruchu, ich oznakowanie, a także wydając zezwolenia na kierowanie wózkami jezdniowymi.

Pamiętać jednak należy, że na drogach wewnętrznych przedsiębiorstwa może odbywać się ruch różnorodnych pojazdów (urządzenia transportu

bliskiego, pojazdy osobowe lub ciężarowe itp.), dlatego też operatorzy wózków jezdniowych powinni zwracać baczną uwagę na innych uczestników ruchu. Aby nie dochodziło do kolizji z innymi pojazdami, czy też wypadków z udziałem pieszych, konieczna jest znajomość przez operatora UTB ogólnych zasad ruchu drogowego.

Zasady ruchu drogowego na drogach publicznych, jak i na drogach niebędących drogami publicznymi, do których zaliczymy m.in. drogi wewnątrzzakładowe, reguluje ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. - Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2012 r. poz. 1137, z późn. zm.), potocznie zwana „kodeksem drogowym”.

### *10.1. Podstawowe pojęcia*

Podstawowe pojęcia wynikające z ustawy - Prawo o ruchu drogowym i ustawy o drogach publicznych oraz ich znaczenie:

- 1) **droga** — wydzielony pas terenu składający się z jezdni, pobocza, chodnika, drogi dla pieszych lub drogi dla rowerów, łącznie z torowiskiem pojazdów szynowych znajdującym się w obrębie tego pasa, przeznaczony do ruchu lub postoju pojazdów, ruchu pieszych, jazdy wierzchem lub pędzenia zwierząt;
- 2) **droga publiczna** — droga zaliczona do jednej z kategorii dróg (krajowe, wojewódzkie, powiatowe, gminne), z której może korzystać każdy, zgodnie z jej przeznaczeniem, z ograniczeniami i wyjątkami określonymi w ustawie z dnia 21 marca 1985 r. o drogach publicznych (Dz. U. z 2013 r. poz. 260, z późn. zm.) lub innych przepisach szczególnych;
- 3) **droga wewnętrzna** — droga niezaliczona do żadnej kategorii dróg publicznych  
niezlokalizowana w pasie drogowym; w szczególności drogi w osiedlach mieszkaniowych, dojazdowe do gruntów rolnych i leśnych, dojazdowe do obiektów użytkowanych przez przedsiębiorców, place przed dworcami kolejowymi, autobusowymi i portami oraz pętle autobusowe;

- 4) **droga twarda** — droga z jezdnią o nawierzchni bitumicznej, betonowej, kostkowej, klinkierowej lub brukowcowej oraz z płyt betonowych lub kamienno-betonowych, jeżeli długość nawierzchni przekracza 20 m; inne drogi są drogami gruntowymi;
- 5) **jezdnia** — część drogi przeznaczona do ruchu pojazdów; określenie to nie dotyczy torowisk wydzielonych z jezdni;
- 6) **pas ruchu** — każdy z podłużnych pasów jezdni wystarczający do ruchu jednego rzędu pojazdów wielośladowych, oznaczony lub nieoznaczony znakami drogowymi;
- 7) **po bocze** — część drogi przyległa do jezdni, która może być przeznaczona do ruchu pieszych lub niektórych pojazdów, postoju pojazdów, jazdy wierzchem lub pędzenia zwierząt;
- 8) **strefa ruchu** — obszar obejmujący co najmniej jedną drogę wewnętrzną, na który wjazdy i wyjazdy oznaczone są odpowiednimi znakami drogowymi;
- 9) **uczestnik ruchu** — pieszy, kierujący, a także inne osoby przebywające w pojeździe lub na pojeździe znajdującym się na drodze;
- 10) **pieszy** — osoba znajdująca się poza pojazdem na drodze i niewykonująca na niej robót lub czynności przewidzianych odrębnymi przepisami; za pieszego uważa się również osobę prowadzącą, ciągnącą lub pchającą rower, motorower, motocykl, wózek dziecięcy, podręczny lub inwalidzki, osobę poruszającą się w wózku inwalidzkim, a także osobę w wieku do 10 lat kierującą rowerem pod opieką osoby dorosłej;
- 11) **kolumna pieszych** — zorganizowana grupa pieszych prowadzona przez kierownika lub dowódcę;
- 12) **kierujący** — osoba, która kieruje pojazdem lub zespołem pojazdów, a także osoba, która prowadzi kolumnę pieszych, jedzie wierzchem albo pędzi zwierzęta pojedynczo lub w stadzie;
- 13) **kierowca** — osoba uprawniona do kierowania pojazdem silnikowym lub motorowerem;
- 14) **szczególna ostrożność** — ostrożność polegająca na zwiększeniu uwagi i dostosowaniu zachowania uczestnika ruchu do warunków i



sytuacji zmieniających się na drodze, w stopniu umożliwiającym odpowiednio szybkie reagowanie;

- 15) **ustąpienie pierwszeństwa** — powstrzymanie się od ruchu, jeżeli ruch mógłby zmusić innego kierującego do zmiany kierunku lub pasa ruchu albo istotnej zmiany prędkości, a pieszego — do zatrzymania się, zwolnienia lub przyspieszenia kroku;
- 16) **niedostateczna widoczność** — widoczność występująca od zmierzchu do świtu, a także w warunkach zmniejszonej przejrzystości powietrza od świtu do zmierzchu;
- 17) **wymijanie** — przejeżdżanie (przechodzenie) obok pojazdu lub uczestnika ruchu poruszającego się w przeciwnym kierunku;
- 18) **omijanie** — przejeżdżanie (przechodzenie) obok nieporuszającego się pojazdu, uczestnika ruchu lub przeszkody;
- 19) **wyprzedzanie** — przejeżdżanie (przechodzenie) obok pojazdu lub uczestnika ruchu poruszającego się w tym samym kierunku;
- 20) **zatrzymanie pojazdu** — unieruchomienie pojazdu niewynikające z warunków lub przepisów ruchu drogowego, trwające nie dłużej niż 1 minutę, oraz każde unieruchomienie pojazdu wynikające z tych warunków lub przepisów;
- 21) **postój pojazdu** — unieruchomienie pojazdu niewynikające z warunków lub przepisów ruchu drogowego, trwające dłużej niż 1 minutę;
- 22) **pojazd** — środek transportu przeznaczony do poruszania się po drodze oraz maszyna lub urządzenie do tego przystosowane;
- 23) **pojazd silnikowy** — pojazd wyposażony w silnik, z wyjątkiem motoroweru i pojazdu szynowego;
- 24) **pojazd samochodowy** — pojazd silnikowy, którego konstrukcja umożliwia jazdę z prędkością przekraczającą 25 km/h; określenie to nie obejmuje ciągnika rolniczego;
- 25) **pojazd wolnobieżny** — ■ pojazd silnikowy, którego konstrukcja ogranicza prędkość jazdy do 25 km/h, z wyłączeniem ciągnika rolniczego,
- 26) **pojazd członowy** — zespół pojazdów składający się z pojazdu silnikowego złączonego z naczepą;



- 27) **pojazd nienormatywny** — pojazd lub zespół pojazdów, którego naciski osi wraz z ładunkiem lub bez ładunku są większe od dopuszczalnych, przewidzianych dla danej drogi w przepisach o drogach publicznych, lub którego wymiary lub rzeczywista masa całkowita wraz z ładunkiem lub bez niego są większe od dopuszczalnych, przewidzianych w przepisach niniejszej ustawy;
- 28) **ładunek niepodzielny** — ładunek, który bez niewspółmiernie wysokich kosztów lub ryzyka powstania szkody nie może być podzielony na dwa lub więcej mniejszych ładunków;
- 29) **pilot** — osoba odpowiedzialna za zapewnienie bezpieczeństwa ruchu drogowego oraz minimalizację utrudnień w ruchu drogowym w czasie przejazdu pojazdu;
- 30) **pojazd specjalny** — pojazd samochodowy lub przyczepa przeznaczone do wykonywania specjalnej funkcji, która powoduje konieczność dostosowania nadwozia lub posiadania specjalnego wyposażenia; w pojeździe tym mogą być przewożone osoby i rzeczy związane z wykonywaniem tej funkcji;
- 31) **pojazd uprzywilejowany** — pojazd wysyłający sygnały świetlne w postaci niebieskich świateł błyskowych i jednocześnie sygnały dźwiękowe o zmiennym tonie, jadący z włączonymi światłami mijania lub drogowymi; określenie to obejmuje również pojazdy jadące w kolumnie, na której początku i na końcu znajdują się pojazdy uprzywilejowane wysyłające dodatkowo sygnały świetlne w postaci czerwonego światła błyskowego;
- 32) **zespół pojazdów** — pojazdy złączone ze sobą w celu poruszania się po drodze jako całość; nie dotyczy to pojazdów złączonych w celu holowania;
- 33) **przyczepa** — pojazd bez silnika, przystosowany do łączenia go z innym pojazdem;
- 34) **przyczepa lekka** — przyczepa, której dopuszczalna masa całkowita nie przekracza 750 kg;
- 35) **naczepa** — przyczepa, której część spoczywa na pojeździe silnikowym i obciąża ten pojazd;

- 36) **masa własna** — masa pojazdu z jego normalnym wyposażeniem, paliwem, olejami, smarami i cieczami w ilościach nominalnych, bez kierującego;
- 37) **dopuszczalna masa całkowita** — największa określona właściwymi warunkami technicznymi masa pojazdu obciążonego osobami i ładunkiem, dopuszczonego do poruszania się po drodze;
- 38) **rzeczywista masa całkowita** — masa pojazdu łącznie z masą znajdujących się na nim rzeczy i osób;
- 39) **dopuszczalna ładowność** — największa masa ładunku i osób, jaką może przewozić pojazd, która stanowi różnicę dopuszczalnej masy całkowitej i masy własnej pojazdu;
- 40) **nacisk osi** — suma nacisków, jakie na drogę wywierają koła znajdujące się na jednej osi.

## *10.2. Ruch drogowy i ruch pojazdów - zasady ogólne*

1. Uczestnik ruchu i inna osoba znajdująca się na drodze są obowiązani zachować ostrożność albo gdy ustawa tego wymaga - szczególną ostrożność, unikać wszelkiego działania, które mogłoby spowodować zagrożenie bezpieczeństwa lub porządku ruchu drogowego, ruch ten utrudnić albo w związku z ruchem zakłócić spokój lub porządek publiczny oraz narazić kogokolwiek na szkodę. Przez działanie rozumie się również zaniechanie.
2. Uczestnik ruchu i inna osoba znajdująca się na drodze mają prawo liczyć, że inni uczestnicy tego ruchu przestrzegają przepisów ruchu drogowego, chyba że okoliczności wskazują na możliwość odmiennego ich zachowania.
3. Uczestnik ruchu i inna osoba znajdująca się na drodze są obowiązani stosować się do poleceń i sygnałów dawanych przez osoby kierujące ruchem lub uprawnione do jego kontroli, sygnałów świetlnych oraz znaków drogowych, nawet wówczas, gdy z przepisów ustawy wynika inny sposób zachowania niż nakazany przez te osoby, sygnały świetlne lub znaki drogowe.

Polecenia i sygnały dawane przez osoby kierujące ruchem lub uprawnione do jego kontroli mają pierwszeństwo przed sygnałami świetlnymi i znakami drogowymi. Sygnały świetlne mają pierwszeństwo przed znakami drogowymi regulującymi pierwszeństwo przejazdu.

#### 4. Kierującego pojazdem obowiązuje ruch prawostronny.

Kierujący pojazdem, korzystając z drogi dwujezdniowej, jest obowiązany jechać po prawej jezdni; do jezdni tych nie wlicza się jezdni przeznaczonej do dojazdu do nieruchomości położonej przy drodze.

Kierujący pojazdem, korzystając z jezdni dwukierunkowej co najmniej o czterech pasach ruchu, jest obowiązany zajmować pas ruchu znajdujący się na prawej połowie jezdni.

Kierujący pojazdem jest obowiązany jechać możliwie blisko prawej krawędzi jezdni. Jeżeli pasy ruchu na jezdni są wyznaczone, nie może zajmować więcej niż jednego pasa. Osoba prowadząca pojazd napędzany silnikiem jest obowiązana poruszać się po poboczu, chyba że nie nadaje się on do jazdy lub ruch pojazdu utrudniałby ruch pieszych.

Kierujący pojazdem znajdującym się na części jezdni, po której jeżdżą pojazdy szynowe, jest obowiązany ustąpić miejsca nadjeżdżającemu pojazdowi szynowemu.

### *10.3. Włączanie się do ruchu*

#### 1. Włączanie się do ruchu następuje przy rozpoczynaniu jazdy po postoju lub zatrzymaniu się niewynikającym z warunków lub przepisów ruchu drogowego oraz przy wjeżdżaniu:

- na drogę z nieruchomości, z obiektu przydrożnego lub dojazdu do takiego obiektu, z drogi niebędącej drogą publiczną oraz ze strefy zamieszkania;
- na drogę z pola lub na drogę twardą z drogi gruntowej;
- na jezdnię z pobocza, z chodnika lub z pasa ruchu dla pojazdów powolnych.

2. Kierujący pojazdem, włączając się do ruchu, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz ustąpić pierwszeństwa innemu pojazdowi lub uczestnikowi ruchu.

#### *10.4.Prędkość i hamowanie*

1. Kierujący pojazdem jest obowiązany jechać z prędkością zapewniającą panowanie nad pojazdem, z uwzględnieniem warunków, w jakich ruch się odbywa, a w szczególności: rzeźby terenu, stanu i widoczności drogi, stanu i ładunku pojazdu, warunków atmosferycznych i natężenia ruchu.
2. Kierujący pojazdem jest obowiązany:
  - jechać z prędkością nieutrudniającą jazdy innym kierującym;
  - hamować w sposób niepowodujący zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub jego utrudnienia;
  - utrzymywać odstęp niezbędny do uniknięcia zderzenia w razie hamowania lub zatrzymania się poprzedzającego pojazdu.

#### *10.5.Zmiana kierunku jazdy lub pasa ruchu*

1. Kierujący pojazdem może zmienić kierunek jazdy lub zajmowany pas ruchu tylko z zachowaniem szczególnej ostrożności.
2. Kierujący pojazdem jest obowiązany zbliżyć się:
  - do prawej krawędzi jezdni - jeżeli zamierza skręcić w prawo;
  - do środka jezdni lub na jezdni o ruchu jednokierunkowym do lewej jej krawędzi - jeżeli zamierza skręcić w lewo.
3. Kierujący pojazdem, zmieniając zajmowany pas ruchu, jest obowiązany ustąpić pierwszeństwa pojazdowi jadącemu po pasie ruchu, na który zamierza wjechać, oraz pojazdowi wjeżdżającemu na ten pas z prawej strony.
4. Kierujący pojazdem jest obowiązany zawczasu i wyraźnie sygnalizować zamiar zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu oraz zaprzestać sygnalizowania niezwłocznie po wykonaniu manewru.
5. Zabrania się zawracania:

- w tunelu, na moście, wiadukcie lub drodze jednokierunkowej;
- w warunkach, w których mogłoby to zagrozić bezpieczeństwu ruchu na drodze lub ruch ten utrudnić.

### *10.6. Wymijanie, omijanie i cofanie*

1. Kierujący pojazdem jest obowiązany:
  - a. przy wymijaniu zachować bezpieczny odstęp od wymijanego pojazdu lub uczestnika ruchu, a w razie potrzeby zjechać na prawo i zmniejszyć prędkość lub zatrzymać się;
  - b. przy omijaniu zachować bezpieczny odstęp od omijanego pojazdu, uczestnika ruchu lub przeszkody, a w razie potrzeby zmniejszyć prędkość; omijanie pojazdu sygnalizującego zamiar skręcenia w lewo może odbywać się tylko z jego prawej strony;
  - c) przy cofaniu ustąpić pierwszeństwa innemu pojazdowi lub uczestnikowi ruchu i zachować szczególną ostrożność, a w szczególności:
    - sprawdzić, czy wykonywany manewr nie spowoduje zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub jego utrudnienia,
    - upewnić się, czy za pojazdem nie znajduje się przeszkoda; w razie trudności w osobistym upewnieniu się kierujący jest obowiązany zapewnić sobie pomoc innej osoby.
2. Zabrania się cofania pojazdem w tunelu, na moście, wiadukcie.

### *10.7. Wyprzedzanie*

1. Kierujący pojazdem jest obowiązany przed wyprzedzaniem upewnić się w szczególności, czy:
  - ma odpowiednią widoczność i dostateczne miejsce do wyprzedzania bez utrudnienia komukolwiek ruchu;
  - kierujący, jadący za nim, nie rozpoczął wyprzedzania;
  - kierujący, jadący przed nim na tym samym pasie ruchu, nie zasygnalizował zamiaru wyprzedzania innego pojazdu, zmiany kierunku jazdy lub zmiany pasa ruchu.

2. Kierujący pojazdem jest obowiązany przy wyprzedzaniu zachować szczególną ostrożność, a zwłaszcza bezpieczny odstęp od wyprzedzanego pojazdu lub uczestnika ruchu. W razie wyprzedzania roweru, wózka rowerowego, motoroweru, motocykla lub kolumny pieszych odstęp ten nie może być mniejszy niż 1 m.
3. Kierujący pojazdem jest obowiązany przy wyprzedzaniu przejeżdżać z lewej strony wyprzedzanego pojazdu. Nie dotyczy to następujących sytuacji:
  - podczas wyprzedzania pojazdów szynowych, pod warunkiem że położenie torów uniemożliwia takie wyprzedzanie lub wyprzedzanie odbywa się na jezdni jednokierunkowej,
  - uczestników ruchu sygnalizujących skręt w lewo,
  - na odcinku drogi z wyznaczonymi pasami ruchu, przy zachowaniu warunków, że zachowana jest odpowiednia widoczność i dostateczne miejsce do wyprzedzania bez utrudnienia komukolwiek ruchu, kierujący, jadący za nim, nie rozpoczął wyprzedzania lub kierujący, jadący przed nim na tym samym pasie ruchu, nie zasygnalizował zamiaru wyprzedzania innego pojazdu, zmiany kierunku jazdy lub zmiany pasa ruchu, a także z zastrzeżeniem, że nie ma to miejsca przy dojeżdżaniu do wierzchołka wzniesienia, na zakręcie oznaczonym znakami ostrzegawczymi lub na skrzyżowaniu.
4. Pojazd szynowy może być wyprzedzany tylko z prawej strony, chyba że położenie torów uniemożliwia takie wyprzedzanie lub wyprzedzanie odbywa się na jezdni jednokierunkowej.
5. Wyprzedzanie pojazdu lub uczestnika ruchu, który sygnalizuje zamiar skręcenia w lewo, może odbywać się tylko z jego prawej strony.
6. Kierującemu pojazdem wyprzedzanym zabrania się w czasie wyprzedzania i bezpośrednio po nim zwiększania prędkości. Kierujący pojazdem wolnobieżnym, ciągnikiem rolniczym lub pojazdem bez silnika jest obowiązany zjechać jak najbardziej na

prawo w celu ułatwienia wyprzedzania. 7. Zabrania się wyprzedzania pojazdu silnikowego jadącego po jezdni:

- przy dojeżdżaniu do wierzchołka wzniesienia;
- na zakręcie oznaczonym znakami ostrzegawczymi;
- na skrzyżowaniu, z wyjątkiem skrzyżowania o ruchu okrężnym lub na którym ruch jest kierowany.

### *10.7.Przecinanie się kierunków ruchu*

1. Kierujący pojazdem, zbliżając się do skrzyżowania, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność i ustąpić pierwszeństwa pojazdowi nadjeżdżającemu z prawej strony, a jeżeli skręca w lewo — także jadącemu z kierunku przeciwnego na wprost lub skręcającemu w prawo.
2. Kierującemu pojazdem zabrania się:
  - wjeżdżania na skrzyżowanie, jeżeli na skrzyżowaniu lub za nim nie ma miejsca do kontynuowania jazdy;
  - rozdzielania kolumny pieszych.
3. Kierujący pojazdem, zbliżając się do przejścia dla pieszych, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność i ustąpić pierwszeństwa pieszemu znajdującemu się na przejściu.
4. Kierujący pojazdem, który skręca w drogę poprzeczną, jest obowiązany ustąpić pierwszeństwa pieszemu przechodzącemu na skrzyżowaniu przez jezdnię drogi, na którą wjeżdża.
5. Kierującemu pojazdem zabrania się:
  - wyprzedzania pojazdu na przejściu dla pieszych i bezpośrednio przed nim, z wyjątkiem przejścia, na którym ruch jest kierowany;
  - omijania pojazdu, który jechał w tym samym kierunku, lecz zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu;
  - jazdy wzdłuż po chodniku lub przejściu dla pieszych.
6. Kierujący pojazdem, przejeżdżając przez chodnik lub drogę dla pieszych bądź też podczas jazdy po placu, na którym ze względu na brak wyodrębnienia jezdni i chodników ruch pieszych i pojazdów

odbywa się po tej samej powierzchni, jest obowiązany jechać powoli i ustąpić pierwszeństwa pieszemu.

7. Kierujący pojazdem, zbliżając się do przejazdu kolejowego oraz przejeżdżając przez przejazd, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność. Przed wjechaniem na tory jest on obowiązany upewnić się, czy nie zbliża się pojazd szynowy, oraz przedsięwziąć odpowiednie środki ostrożności, zwłaszcza jeżeli wskutek mgły lub z innych powodów przejrzystość powietrza jest zmniejszona.
8. Kierujący jest obowiązany prowadzić pojazd z taką prędkością, aby mógł go zatrzymać w bezpiecznym miejscu, gdy nadjeżdża pojazd szynowy lub gdy urządzenie zabezpieczające albo dawany sygnał zabrania wjazdu na przejazd.
9. **Kierującemu pojazdem zabrania się:**
  - objeżdżania opuszczonych zapór lub półzapór oraz wjeżdżania na przejazd, jeżeli opuszczanie ich zostało rozpoczęte lub podnoszenie nie zostało zakończone;
  - wjeżdżania na przejazd, jeżeli po drugiej stronie przejazdu nie ma miejsca do kontynuowania jazdy;
  - wyprzedzania pojazdu na przejeździe kolejowym i bezpośrednio przed nim;
  - omijania pojazdu oczekującego na otwarcie ruchu przez przejazd, jeżeli wymagałoby to wjechania na część jezdni przeznaczoną dla przeciwnego kierunku ruchu.
10. W razie unieruchomienia pojazdu na przejeździe kolejowym, kierujący jest obowiązany niezwłocznie usunąć go z przejazdu, a jeżeli nie jest to możliwe, ostrzec kierującego pojazdem szynowym o niebezpieczeństwie.
11. Kierujący pojazdem lub zespołem pojazdów o długości przekraczającej 10 m, który nie może rozwinąć prędkości większej niż 6 km/h, przed wjazdem na przejazd kolejowy jest obowiązany upewnić się, czy w czasie potrzebnym na przejechanie przez ten przejazd nie nadjeżdża pojazd szynowy lub uzgodnić czas tego przejazdu z dróżnikiem kolejowym.



## **10.8. Ostrzeżenie oraz jazda w warunkach zmniejszonej przejrzystości powietrza**

1. Kierujący pojazdem może używać sygnału dźwiękowego lub świetlnego, w razie gdy zachodzi konieczność ostrzeżenia o niebezpieczeństwie.
2. **Zabrania się:**
  - a) nadużywania sygnału dźwiękowego lub świetlnego;
  - b) używania sygnału dźwiękowego na obszarze zabudowanym, chyba że jest to konieczne w związku z bezpośrednim niebezpieczeństwem;
  - c) ostrzegania światłami drogowymi w warunkach, w których może to spowodować oślepienie innych kierujących.
3. Kierujący pojazdem jest obowiązany zachować szczególną ostrożność w czasie jazdy w warunkach zmniejszonej przejrzystości powietrza, spowodowanej mgłą, opadami atmosferycznymi lub innymi przyczynami, a ponadto:
  - a) kierujący pojazdem silnikowym jest obowiązany:
    - włączyć światła mijania lub przeciwmgłowe przednie albo oba te światła jednocześnie,
    - poza obszarem zabudowanym podczas mgły dawać krótkotrwałe sygnały dźwiękowe w czasie wyprzedzania lub omijania;
  - b) kierujący innym pojazdem niż pojazd silnikowy jest obowiązany:
    - włączyć światła, w które pojazd jest wyposażony,
    - korzystać z pobocza drogi, a jeżeli nie jest to możliwe, jechać jak najbliżej krawędzi jezdni i nie wyprzedzać innego pojazdu.

## **10.9. Holowanie**

1. Kierujący może holować pojazd silnikowy tylko pod warunkiem, że:
  - prędkość pojazdu holującego nie przekracza 30 km/h na obszarze zabudowanym i 60 km/h poza tym obszarem;
  - pojazd holujący ma włączone światła mijania również w okresie dostatecznej widoczności;

- w pojeździe holowanym znajduje się kierujący mający uprawnienie do kierowania tym pojazdem, chyba że pojazd jest holowany w sposób wykluczający potrzebę kierowania nim;
- pojazd holowany jest połączony z pojazdem holującym w sposób wykluczający odłączenie się w czasie jazdy; nie dotyczy to holowania motocykla, który powinien być połączony z pojazdem holującym połączeniem giętkim w sposób umożliwiający łatwe odłączenie;
- pojazd holowany, z wyjątkiem motocykla, jest oznaczony z tyłu po lewej stronie ostrzegawczym trójkątem odblaskowym, a w okresie niedostatecznej widoczności ma ponadto włączone światła pozycyjne; zamiast oznaczenia trójkątem odblaskowym pojazd holowany może wysyłać żółte sygnały błyskowe w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu;
- w pojeździe holowanym na połączeniu sztywnym jest sprawny co najmniej jeden układ hamulców, a w pojeździe holowanym na połączeniu giętkim dwa układy;
- odległość między pojazdami wynosi nie więcej niż 3 m przy połączeniu sztywnym, a od 4 m do 6 m przy połączeniu giętkim, przy czym połączenie jest oznakowane na przemian pasami białymi i czerwonymi albo zaopatrzone w chorągiewkę barwy żółtej lub czerwonej;

## **2. Zabrania się holowania:**

- pojazdu o niesprawnym układzie kierowniczym lub o niesprawnych hamulcach, chyba że sposób holowania wyklucza potrzebę ich użycia;
- pojazdu za pomocą połączenia giętkiego, jeżeli w pojeździe tym działanie układu hamulcowego uzależnione jest od pracy silnika, a silnik jest unieruchomiony;
- więcej niż jednego pojazdu, z wyjątkiem pojazdu członowego;
- pojazdem z przyczepą (naczepą).

4. W razie holowania pojazdu w sposób wykluczający potrzebę kierowania nim lub użycia hamulców, rzeczywista masa całkowita pojazdu holowanego nie może przekraczać rzeczywistej masy całkowitej pojazdu holującego.

### ***10.10. Porządek i bezpieczeństwo ruchu na drogach***

1. Kierujący pojazdem samochodowym oraz osoba przewożona takim pojazdem wyposażonym w pasy bezpieczeństwa są obowiązani korzystać z tych pasów podczas jazdy.
2. Osoba wykonująca roboty lub inne czynności na drodze jest obowiązana używać w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu elementów odblaskowych odpowiadających właściwym warunkom technicznym.
3. Kierujący pojazdem w razie uczestniczenia w wypadku drogowym jest obowiązany:
  - zatrzymać pojazd, nie powodując przy tym zagrożenia bezpieczeństwa ruchu drogowego;
  - przedsięwziąć odpowiednie środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa ruchu w miejscu wypadku;
  - niezwłocznie usunąć pojazd z miejsca wypadku, aby nie powodował zagrożenia lub tamowania ruchu, jeżeli nie ma zabitego lub rannego;
  - podać swoje dane personalne, dane personalne właściciela lub posiadacza pojazdu oraz dane dotyczące zakładu ubezpieczeń, z którym zawarta jest umowa obowiązkowego ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej, na żądanie osoby uczestniczącej w wypadku.
4. Jeżeli w wypadku jest zabity lub ranny, kierujący pojazdem jest obowiązany ponadto:
  - udzielić niezbędnej pomocy ofiarom wypadku oraz wezwać zespół ratownictwa medycznego i Policję;
  - nie podejmować czynności, które mogłyby utrudnić ustalenie przebiegu wypadku;

- pozostać na miejscu wypadku, a jeżeli wezwanie zespołu ratownictwa medycznego lub Policji wymaga oddalenia się - niezwłocznie powrócić na to miejsce.

## **5. Zabrania się:**

- kierowania pojazdem osobie w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu;
- holowania pojazdu kierowanego przez osobę będącą w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu;
- otwierania drzwi pojazdu, pozostawiania otwartych drzwi lub wysiadania bez upewnienia się, że nie spowoduje to zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub jego utrudnienia;
- wykorzystywania drogi lub poszczególnych jej części w sposób niezgodny z przeznaczeniem, chyba że przepisy szczególne stanowią inaczej;
- wjeżdżania na pas między jezdniami;
- pozostawiania na drodze przedmiotów, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu ruchu; jeżeli jednak usunięcie ich nie jest możliwe, należy je oznaczyć w sposób widoczny w dzień i w nocy;
- umieszczania na drodze lub w jej pobliżu urządzeń wysyłających lub odbijających światło w sposób powodujący oślepienie albo wprowadzających w błąd uczestników ruchu;
- samowolnego umieszczania lub włączania albo usuwania lub wyłączenia znaków i sygnałów drogowych oraz urządzeń ostrzegawczo-zabezpieczających lub kontrolnych na drodze, jak również zmiany ich położenia lub ich zasłaniania;
- zaśmiecania lub zanieczyszczania drogi;
- samowolnego umieszczania na drodze jakichkolwiek znaków, napisów lub symboli.

## **6. Kierującemu pojazdem zabrania się:**

- korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w rękę;

- przewożenia osoby w stanie nietrzeźwości, w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu na rowerze lub motorowerze albo motocyklu, chyba że jest przewożona w bocznym wózku;
- przewożenia pasażera w sposób niezgodny z przepisami i zasadami bhp.

### **10.11. Zatrzymanie i postój**

1. Zatrzymanie i postój pojazdu są dozwolone tylko w miejscu i w warunkach, w których jest on z dostatecznej odległości widoczny dla innych kierujących i nie powoduje zagrożenia bezpieczeństwa ruchu drogowego lub jego utrudnienia.
2. Kierujący pojazdem, zatrzymując pojazd na jezdni, jest obowiązany ustawić go jak najbliżej jej krawędzi oraz równoległe do niej.
3. W czasie postoju na drodze poza obszarem zabudowanym pojazd powinien znajdować się, jeżeli to tylko możliwe, poza jezdnią.
4. Kierujący pojazdem jest obowiązany stosować sposób zatrzymania lub postoju wskazany znakami drogowymi.
5. Kierujący pojazdem jest obowiązany w czasie postoju zabezpieczyć pojazd przed możliwością jego uruchomienia przez osobę niepowołaną oraz zachować inne środki ostrożności niezbędne do uniknięcia wypadku.
6. **Zabrania się zatrzymania pojazdu:**
  - na przejeździe kolejowym, na przejeździe tramwajowym, na skrzyżowaniu oraz w odległości mniejszej niż 10 m od przejazdu lub skrzyżowania;
  - na przejściu dla pieszych, na przejeździe dla rowerzystów oraz w odległości mniejszej niż 10 m przed tym przejściem lub przejazdem; na drodze dwukierunkowej o dwóch pasach ruchu zakaz ten obowiązuje także za tym przejściem lub przejazdem;
  - w tunelu, na moście lub na wiadukcie;

- na jezdni wzdłuż linii ciągłej oraz w pobliżu jej punktów krańcowych, jeżeli zmusiłoby to innych kierujących pojazdami wielośladowymi do najeżdżania na tę linię;
- na jezdni obok linii przerywanej wyznaczającej krawędź jezdni oraz na jezdni i na poboczu obok linii ciągłej wyznaczającej krawędź jezdni;
- w odległości mniejszej niż 10 m od przedniej strony znaku lub sygnału drogowego, jeżeli zostałyby one zasłonięte przez pojazd;
- na jezdni przy jej lewej krawędzi, z wyjątkiem zatrzymania lub postoju pojazdu na obszarze zabudowanym na drodze jednokierunkowej lub na jezdni dwukierunkowej o małym ruchu;
- na pasie między jezdniami;
- w odległości mniejszej niż 15 m od słupka lub tablicy oznaczającej przystanek, a na przystanku z zatoką - na całej jej długości;
- w odległości mniejszej niż 15 m od punktów krańcowych wysepki, jeżeli jezdnia z prawej jej strony ma tylko jeden pas ruchu;
- na drodze dla rowerów, pasie ruchu dla rowerów oraz w śluzie rowerowej, z wyjątkiem roweru.

## **7. Zabrania się postoju:**

- w miejscu utrudniającym wjazd lub wyjazd, w szczególności do i z bramy, garażu, parkingu lub wnęki postojowej;
- w miejscu utrudniającym dostęp do innego prawidłowo zaparkowanego pojazdu lub wyjazd tego pojazdu;
- przed i za przejazdem kolejowym, po obu stronach drogi, na odcinku od przejazdu kolejowego do słupka wskaźnikowego z jedną kreską;
- w strefie zamieszkania w innym miejscu niż wyznaczone w tym celu.

## **8. Kierujący pojazdem jest obowiązany sygnalizować postój pojazdu silnikowego lub przyczepy z powodu uszkodzenia lub wypadku:**

- a) poza obszarem zabudowanym - w razie postoju na jezdni w miejscu, w którym jest to zabronione, a na poboczu, jeżeli pojazd nie jest widoczny z dostatecznej odległości,

- b) na obszarze zabudowanym - w razie postoju na jezdni w miejscu, w którym zatrzymanie jest zabronione.
9. Postój pojazdu należy sygnalizować w sposób następujący:
- a) poza obszarem zabudowanym - przez umieszczenie w odległości 30-50 m za pojazdem ostrzegawczego trójkąta odblaskowego i włączenie świateł awaryjnych; w razie gdy pojazd nie jest wyposażony w światła awaryjne, należy włączyć światła pozycyjne,
- b) na obszarze zabudowanym - przez włączenie świateł awaryjnych, a jeżeli pojazd nie jest w nie wyposażony, należy włączyć światła pozycyjne i umieścić ostrzegawczy trójkąt odblaskowy za pojazdem lub na nim, na wysokości nie większej niż 1 m.
10. Sygnalizowanie obowiązuje przez cały czas postoju pojazdu.

### *10.12. Używanie świateł zewnętrznych*

1. Kierujący pojazdem jest obowiązany używać świateł mijania podczas jazdy w warunkach normalnej przejrzystości powietrza.
2. W czasie od świtu do zmierzchu w warunkach normalnej przejrzystości powietrza, zamiast świateł mijania, kierujący pojazdem może używać świateł do jazdy dziennej.
3. W czasie od zmierzchu do świtu, na nieoświetlonych drogach, zamiast świateł mijania lub łącznie z nimi, kierujący pojazdem może używać świateł drogowych, o ile nie oślepi innych kierujących albo pieszych poruszających się w kolumnie. Kierujący pojazdem, używając świateł drogowych, jest obowiązany przełączyć je na światła mijania w razie zbliżania się:
  - pojazdu nadjeżdżającego z przeciwka, przy czym jeżeli jeden z kierujących wyłączył światła drogowe - drugi jest obowiązany uczynić to samo;
  - do pojazdu poprzedzającego, jeżeli kierujący może być oślepiony;

- pojazdu szynowego lub komunikacji wodnej, jeżeli poruszają się w takiej odległości, że istnieje możliwość oślepienia kierujących tymi pojazdami.
4. Na drodze krętej, oznaczonej odpowiednimi znakami drogowymi, kierujący pojazdem może używać przednich świateł przeciwmgłowych od zmerchu do świtu, również w warunkach normalnej przejrzystości powietrza.
  5. Kierujący pojazdem, który nie jest wyposażony w światła mijania, drogowe lub światła do jazdy dziennej w czasie od zmerchu do świtu lub w tunelu jest obowiązany używać świateł stanowiących obowiązkowe wyposażenie pojazdu.
  6. Jeżeli zatrzymanie trwa ponad 1 minutę, dopuszcza się wyłączenie świateł zewnętrznych pojazdu, o ile na tym samym pasie ruchu, przed tym pojazdem i za nim, stoją inne pojazdy.
  7. Kierujący pojazdem silnikowym, w warunkach niedostatecznej widoczności, podczas zatrzymania niewynikającego z warunków ruchu lub przepisów ruchu drogowego oraz podczas postoju, jest obowiązany używać świateł pozycyjnych przednich i tylnych lub świateł postojowych. W pojeździe niezłączonym z przyczepą oraz w zespole pojazdów o długości nieprzekraczającej 6 m dopuszcza się włączenie świateł postojowych jedynie od strony środka jezdni.
  8. Podczas zatrzymania lub postoju, w miejscu oświetlonym w stopniu zapewniającym widoczność pojazdu lub znajdującym się poza jezdnią i poboczem, wszystkie światła pojazdu mogą być wyłączone. Obowiązek ten nie dotyczy pojazdu szynowego oraz pojazdu, na którym znajduje się urządzenie lub ładunek, wystające poza pojazd i wymagające oznaczenia odrębnymi światłami.



