

**UPUTA  
ZA RAD NA SIGURAN NAČIN PRI OBAVLJANJU  
POSLOVA PORTIRA**





**SADRŽAJ:**

I.	UVOD	4
II.	POSLOVI PORTIRA	5
III.	POJMOVI IZ ZAŠTITE NA RADU	6
IV.	PRAVA RADNIKA PROPISANA ZAKONOM O ZAŠTITI NA RADU	7
V.	OBVEZE RADNIKA PROPISANE ZAKONOM O ZAŠTITI NA RADU	7
VI.	OBVEZE POSLODAVCA PROPISANE ZAKONOM O ZAŠTITI NA RADU	8
VII.	OPASNOSTI, ŠTETNOSTI I NAPORI	9
VIII.	OPASNOSTI ŠTETNOSTI I NAPORI KOJIMA SU IZLOŽENI RADNICI NA POSLOVIMA PORTIRA	12
IX.	OZLJEDA NA RADU I PRUŽANJE PRVE POMOĆI	17
X.	EVAKUACIJA I SPAŠAVANJE	18
XI.	IZRIČITE ZABRANE NA RADNOM MJESTU	20

## I. UVOD

Ova uputa je namijenjena radnicima koji obavljaju poslove portira u tvrtki ili ustanovi, a cilj joj je upoznati radnika s opasnostima, štetnostima i naporima te mjerama zaštite pri obavljanju poslova portira.

**Uputa ne obuhvaća specifične opasnosti, štetnosti i napore kojima su izloženi radnici na poslovima portira kao što su: nošenje oružja, rad u specifičnom radnom okruženju (bolnica, nošenje prtljage u hotelima i slično).**



## II. POSLOVI PORTIRA

Radnici na poslovima portira su osobe koje su zadužene za prijem (provjerava razlog dolaska), evidenciju i nadzor boravka osoba koje dolaze u prostore za koje je portir zadužen.

Pored navedenog, portir skrbi o sigurnosti zgrade, zaposlenika i osoba koje se nalaze u prostoru za koje je zadužen, skrbi o pristupu u prostorije (o ključevima) te je, po potrebi, zadužen je za prijem pošte.

Radnik na poslovima domara mora posjedovati osnovne komunikacijske vještine, treba biti dobro upoznat s mjerama zaštite objekta za koji je zadužen (rukovanje protuprovalnim i vatrodojavnim sustavom) s preventivnim mjerama zaštite od požara te postupcima u slučaju požara.

U specifičnim situacijama portir mora imati osnovna znanja rada na računalu, voditi evidenciju ulaska i izlaska djelatnika te poznavati specifičnosti objekta za koji je zadužen (zabrana pristupa u određene prostore).

Ovisno o procjeni rizika, najčešće su to poslovi sa srednjim rizicima a ponekad, uzimajući u obzir specifičnosti poslodavca, i poslovi s posebnim uvjetima rada (nošenje oružja, fizička zaštita).



### III. POJMOVI IZ ZAŠTITE NA RADU

**Zaštita na radu** je sustav pravila, načela, mjera, postupaka i aktivnosti, čijom se organiziranom primjenom ostvaruje i unapređuje sigurnost i zaštita zdravlja na radu, s ciljem sprječavanja rizika na radu, ozljeda na radu, profesionalnih bolesti, bolesti u vezi s radom te ostalih materijalnih i nematerijalnih šteta na radu i u vezi s radom.



**Radnik** je fizička osoba koja u radnom odnosu obavlja poslove za poslodavca.



**Povjerenik radnika za zaštitu na radu** je radnik koji je u skladu sa Zakonom o zaštiti na radu izabran da zastupa interese radnika na području zaštite na radu.



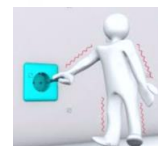
**Poslodavac** je fizička ili pravna osoba za koju radnik, odnosno osoba na radu obavlja poslove.



**Ovlaštenik** je radnik kojemu je poslodavac, neovisno o drugim ugovorenim poslovima, dao ovlaštenja za provedbu zaštite na radu.



**Opasnosti** su svi uvjeti na radu i u vezi s radom, koji mogu ugroziti sigurnost i zdravlje radnika.



**Štetnosti** su kemijske, biološke i fizikalne štetnosti, koje mogu uzrokovati oštećenje zdravlja radnika i drugih osoba koje su im izložene.



**Napori** su statodinamički, psihofiziološki napori, napori vida i napori govora, koji mogu uzrokovati oštećenje zdravlja radnika koji su im izloženi.



**Stres na radu** su zdravstvene i psihičke promjene koje su posljedica akumulirajućeg utjecaja stresora na radu kroz dulje vrijeme, a očituju se kao fiziološke, emocionalne i kognitivne reakcije te kao promjene ponašanja radnika.



## IV. PRAVA RADNIKA PROPISANA ZAKONOM O ZAŠTITI NA RADU<sup>1</sup>

Prava radnika u svezi zaštite na radu propisana su Zakonom o zaštiti na radu koji je temeljni propis u zaštiti na radu u Republici Hrvatskoj:

- PRAVO NA SIGURNE UVJETE RADA,
- PRAVO ODBITI RAD NA KOJEM RADNIK SMATRA DA POSTOJI OPASNOST PO ŽIVOT I ZDRAVLJE,
- PRAVO NA POSEBNU ZAŠTITU OSJETLJIVIH SKUPINA RADNIKA (RADNICI SMANJENE PREOSTALE RADNE SPOSOBNOSTI, MALOLJETNICI, TRUDNICE...),
- OSPOSOBITI SE ZA RAD NA SIGURAN NAČIN,
- SUDJELOVATI U IZBORU POVJERENIKA RADNIKA ZA ZAŠTITU NA RADU,
- PRAVO NA USLUGU LIJEČNIKA SPECIJALISTE MEDICINE RADA,
- PRAVO NA PRUŽANJE PRVE POMOĆI U SLUČAJU OZLJEDE ILI BOLESTI (OSPOSOBLJENE OSOBE ZA PRUŽANJE PRVE POMOĆI, OPREMA),
- PREKO POVJERENIKA ZA ZAŠTITU NA RADU SUDJELOVATI U DONOŠENJU ODLUKA VEZASNIH ZA ZAŠTITU NA RADU (NOVA RADNA OPREMA, PROCJENA RIZIKA).



## V. OBVEZE RADNIKA PROPISANE ZAKONOM O ZAŠTITI NA RADU

Sklapanjem ugovora o radu, pored prava koja su mu propisana Zakonom, radnik ima i Zakonom utvrđene obveze:

- OSPOSOBITI SE ZA RAD NA SIGURAN NAČIN KADA GA POSLODAVAC UPUTI NA OSPOSOBLJAVANJE,
- PROVODITI SVE PROPISANE MJERE ZAŠTITE NA RADU (ZABRANA PUŠENJA, KONZUMIRANJA ALKOHOLA I DRUGIH SREDSTAVA OVISNOSTI),
- PRILIKOM LIJEČNIČKOG PREGLEDA PRIJAVITI ZDRAVSTVENE NEDOSTATKE KOJI BI MOGLI UTJECATI NA SIGURNOST PRI OBAVLJANJU POSLA,
- RADITI U SKLADU S PRAVILIMA ZAŠTITE NA RADU,
- PRIJAVITI SVE PROMJENE NA SREDSTVIMA RADA KOJE BI MOGLE UTJECATI NA SIGURAN RAD,
- KORISTITI PROPISANU OSOBNU ZAŠTITNU OPREMU,
- OBAVLJATI ISKLJUČIVO POSLOVE ZA KOJE JE RADNIK OSPOSOBLJEN.



<sup>1</sup>Zakona o zaštiti na radu (Narodne novine, broj: 71/2014., 118/14., 94/2018. i 96/2018.).

## VI. OBVEZE POSLODAVCA PROPISANE ZAKONOM O ZAŠTITI NA RADU

Poslodavac je nositelj mjera zaštite u pravnom subjektu, stoga su Zakonom propisane slijedeće njegove obveze:

- Provoditi mjere zaštite na radu na temelju načela prevencije i propisa;
- Izraditi procjenu rizika;
- Osigurati osposobljavanje radnika, povjerenika radnika za zaštitu na radu i ovlaštenika poslodavca;
- Provoditi posebne mjere zaštite osjetljivih skupina radnika (radnici smanjene preostale radne sposobnosti, maloljetnici, trudnice...);
- Obavještavati radnike o svim rizicima i promjenama koje bi mogle utjecati na sigurno obavljanje poslova;
- Suradivati s povjerenikom radnika za zaštitu na radu i stručnjakom za zaštitu na radu;
- Osnovati odbor za zaštitu na radu u slučaju kada to propisuje zakon;
- Pokrenuti izbor povjerenika radnika za zaštitu na radu;
- Ugovoriti obavljanje poslova zaštite na radu sa stručnjakom zaštite na radu;
- Zabraniti samostalno obavljanje poslova radnicima koji nisu osposobljeni za rad na siguran način;
- Postaviti znakove sigurnosti i osigurati upute za rad na siguran način,
- Isključiti iz uporabe neispravna sredstva rada;
- Radnicima osigurati odgovarajuće uvjete u radnom okolišu (temperatura, osvjetljenost);
- Radnicima osigurati procjenom rizika propisana zaštitna sredstva;
- Sačiniti plan evakuacije i spašavanja;
- Osposobiti dovoljan broj radnika za rukovođenje evakuacijom i spašavanjem;
- Na evakuacijske putove postaviti evakuacijske oznake;
- Osigurati potrebnu opremu za spašavanje;
- Provoditi vježbe evakuacije i spašavanja u propisanim rokovima;
- Osigurati dovoljan broj osoba osposobljenih za pružanje prve pomoći;
- Osigurati potrebnu opremu za pružanje prve pomoći;
- Zabraniti radniku rad ako utvrdi da je radnik pod utjecajem alkohola ili drugih sredstava ovisnosti.





## VII. OPASNOSTI, ŠTETNOSTI I NAPORI

U teoriji zaštite na radu radnik može biti izložen pet izvora (vrsta) opasnosti, pet izvora (vrsta) štetnosti i četiri vrste napora.

### IZVORI OPASNOSTI

#### 1. MEHANIČKE OPASNOSTI

- 1.1. OPASNOSTI OD DJELOVA U GIBANJU
- 1.2. OPASNOSTI OD OŠTRIH, ŠILATIH I STRŠEĆIH PREDMETA

#### 2. OPASNOSTI OD PADOVA

- 2.1. PAD NA ISTOJ RAZINI
- 2.2. PAD U DUBINU
- 2.3. PAD RADNIKA S VISINE
  - 2.3.1. S VISINE MANJE OD 3 METRA
  - 2.3.2. S VISINE VEĆE OD 3 METRA
- 2.4. PAD PREDMETA

#### 3. OPASNOSTI OD ELEKTRIČNOG UDARA

- 3.1. OPASNOST OD IZRAVNOG (DIREKTOG) DODIRA S DJELOVIMA POD NAPONOM
- 3.2. OPASNOST OD NEIZRAVNOG (INDIREKTOG) DODIRA S DJELOVIMA POD NAPONOM
- 3.3. OPASNOST OD PRIBLIŽAVANJA DIJELOVIMA POD VISOKIM NAPONOM

#### 4. OPASNOST OD POŽAR I EKSPLOZIJA

- 4.1. EKSPLOZIVNE TVARI
- 4.2. ZAPALJIVE TVARI

#### 5. TERMIČKE OPASNOSTI

- 5.1. VRUĆE TVARI
- 5.2. HLADNE TVARI

### IZVORI ŠTETNOSTI

#### 1. KEMIJSKE ŠTETNOSTI

- 1.1. OTROVI
  - 1.1.1. METALI
  - 1.1.2. NEMETALI
  - 1.1.3. ORGANSKI SPOJEVI
- 1.2. KOROZIVI
  - 1.2.1. KISELINE
  - 1.2.2. LUŽINE
  - 1.2.3. DRUGI KOROZIVI
- 1.3. NADRAŽLJIVCI
  - 1.3.1. LAKO TOPIVI U VODI
  - 1.3.2. SLABO TOPIVI U VODI
  - 1.3.3. ODMAŠĆIVAČI
  - 1.3.4. DRUGI NADRAŽLJIVCI
- 1.4. ZAGUŠLJIVCI
  - 1.4.1. INERTNI
  - 1.4.2. KEMIJSKI
- 1.5. SENZIBILIZATORI
  - 1.5.1. ORGANSKE PRAŠINE BILJNOG PORIJEKLA
  - 1.5.2. ORGANSKE PRAŠINE ŽIVOTINJSKOG PORIJEKLA
  - 1.5.3. KEMIJSKI SPOJEVI ALERGOGENOG POTENCIJALA
  - 1.5.4. TERMOFILNE AKTINOMICETE
  - 1.5.5. OSTALI SENZIBILIZATORI
- 1.6. FIBROGENI
  - 1.6.1. AZBEST
  - 1.6.2. SILICIJEV DIOKSID
  - 1.6.3. OSTALI FIBROGENI
- 1.7. MUTAGENI

1.8. KARCINOGENI

1.9. TERATOGENI

## **2. BIOLOŠKE ŠTETNOSTI**

2.1. ZARAZNI MATERIJAL

2.2. ZARAŽENI LJUDI

2.3. ZARAŽENE ŽIVOTINJE

2.4. OPASNE BILJKE

2.5. OPASNE ŽIVOTINJE

## **3. BUKA I VIBRACIJE**

3.1. BUKA

3.1.1. KONTINUIRANA BUKA

3.1.2. DISKONTINUIRANA BUKA

3.1.3. IMPULSNA BUKA

3.1.4. OMETAJUĆA BUKA

3.2. VIBRACIJE

3.2.1. VIBRACIJE KOJE SE PRENOSE NA RUKE

3.2.2. VIBRACIJE KOJE SE PRENOSE NA CIJELO TIJELO

3.2.3. POTRESANJA

## **4. NEPOVOLJNI KLIMATSKI I MIKROKLIMATSKI UVJETI**

4.1. RAD NA OTVORENOM

4.2. VRUĆI OKOLIŠ

4.3. VISOKA VLAŽNOST

4.4. POJAČANO STRUJANJE ZRAKA

4.5. HLADAN OKOLIŠ

4.6. ČESTE PROMJENE TEMPERATURE

4.7. NEPOVOLJNI UČINCI UMJETNE VENTILACIJE

4.8. OSVIJETLJENOST

4.8.1. NEDOVOLJNA OSVIJETLJENOST

4.8.2. BLJEŠTANJE

## **5. ŠTETNA ZRAČENJA**

5.1. IONIZIRAJUĆE ZRAČENJE

5.1.1. RENDGENSKO ZRAČENJE

5.1.2. OTVORENI RADIOAKTIVNI ELEMENTI

5.1.3. ZATVORENI RADIOAKTIVNI ELEMENTI

5.2. NEIONIZIRAJUĆE ZRAČENJE

5.2.1. UV ZRAČENJE (A, B, C)

5.2.2. TOPLINSKO ZRAČENJE

5.2.3. MIKROVALNO ZRAČENJE

5.2.4. LASERSKO ZRAČENJE

5.2.5. ELEKTROMAGNETSKO POLJE VRLO NISIKH FREKVENCIJA

## **VRSTE NAPORA**

### **1. STATODINAMIČKI NAPORI**

1.1. STATIČKI: PRISILAN POLOŽAJ TIJELA PRI RADU

1.1.1. STALNO SJEDENJE

1.1.2. STALNO STAJANJE

1.1.3. POGNUT POLOŽAJ TIJELA

1.1.4. ČUČANJE, KLEČANJE

1.1.5. RAD U SKUČENOM PROSTORU

1.1.6. RUKE IZNAD GLAVE

1.1.7. OSTALI STATIČKI NAPORI

1.2. DINAMIČKI: FIZIČKI RAD

1.2.1. PONAVLJAJUĆI POKRETI SA I BEZ PRIMJENE SILE

1.2.2. BRZI RAD

1.2.3. DIZANJE I NOŠENJE TERETA

1.2.4. GURANJE I VUČENJE TERETA

1.2.5. TEŽAK FIZIČKI RAD

1.2.6. OSTALI DINAMIČKI NAPORI

## **2. PSIHOFIZIOLOŠKI NAPORI**

- 2.1. NEPOVOLJAN RITAM RADA
  - 2.1.1. RAD NA NORMU
  - 2.1.2. RITAM UVJETOVAN RADNIM PROCESOM
  - 2.1.3. NEUJEDNAČEN RITAM
- 2.2. POREMEĆEN BIORITAM
  - 2.2.2. NOĆNI RAD
  - 2.2.3. PRODULJENI RAD
- 2.3. REMEĆENJE SOCIJALNIH POTREBA
  - 2.3.1. TERENSKI RAD
  - 2.3.2. RAD NA DALJINU
- 2.4. ODGOVORNOST ZA ŽIVOTE LJUDI I MATERIJALNA DOBRA
  - 2.4.1. RUKOVOĐENJE
  - 2.4.2. UPRAVLJANJE PRIJEVOZNIM SREDSTVIMA
- 2.5. VISOKA VJEROJATNOST IZVANREDNIH DOGAĐAJA
- 2.6. OTEŽAN PRIJAM INFORMACIJA
  - 2.6.1. ZVUČNI SIGNALI I ZNAKOVI
  - 2.6.2. SVJETLOSNI SIGNALI I ZNAKOVI
  - 2.6.3. BUKA
  - 2.6.4. NEDOVOLJNA OSVIJETLJENOST
- 2.7. RADNI ZAHTJEVI
  - 2.7.1. NEODGOVARAJUĆI KVANTITATIVNI ZAHTJEVI (PREMALO ILI PREVIŠE RADA)
  - 2.7.2. PREMALI UTJECAJ NA RAD
  - 2.7.3. ZAHTJEV ZA VISOKOM KVALITETOM RADA
  - 2.7.4. IZOLIRANI RAD
  - 2.7.5. MONOTONI RAD
  - 2.7.6. KOMUNIKACIJA S OSOBAMA
- 2.8. MALTRETIRANJE
  - 2.8.1. MOBING
  - 2.8.2. BULLING
- 2.9. BURNOUT
- 2.10. OSTALI PSIHOFIZIOLOŠKI NAPORI

## **3. NAPORI VIDA**

## **4. NAPORI GOVORA**

Nisu svi radnici izloženi svim opasnostima štetnostima i naporima, a onima kojima su izloženi mogu biti izloženi uz mali, srednji ili veliki rizik.

## VIII. OPASNOSTI ŠTETNOSTI I NAPORI KOJIMA SU IZLOŽENE RADNICI NA POSLOVIMA PORTIRA

### VIII.1. OPASNOST OD POŽARA

Različiti su uzroci zbog kojih dolazi do požara u radnim prostorima, ali bi smo ih mogli podijeliti u dvije osnovne grupe:

- NEPOSREDNI UZROCI – uzroci zbog kojih je požar započeo u samom prostoru.
- POSREDNI UZROCI – uzroci požara koji se ne nalaze u samom radnom prostoru ali ga ugrožavaju.

Neki neposredni uzroci su:

- korištenje priručnih sredstava za grijanje ili kuhanje (grijalica, rešo),
- pušenje (opušak),
- neispravna električna instalaciju,
- neispravno korištenje električnih trošila.



PRIMJER SPAJANJA TROŠILA NA ELEKTRIČNU INSTALACIJU KOJE MOŽE BITI UZROK POŽARA

Neki posredni uzroci su:

- neispravna plinska instalacije i trošila (kotlovnica, čajna kuhinja),
- neispravna električna instalacija građevine,
- držanje zapaljivih materijala u prostorima ugroženim požarom,
- zapaljiva sredstva koja se neadekvatno skladište,
- udar groma,



### ZAPAMTIMO :

- ZA ZAGRIJAVANJE PROSTORA NE SMIJEMO KORISTITI NEDOZVOLJENA SREDSTVA (KALOLIFERE, PLINSKE ILI ELEKTRIČNE GRIJALICE).



- PRIPREMU TOPLIH NAPITAKA I HRANE OBAVLJAMO U ZA TO PREDVIĐENOM PROSTORU (ČAJNOJ KUHINJI) A NIKAKO NE U PROSTORIJI PORTIRA.
- TROŠILA SMIJEMO PRIKLJUČIVATI SAMO NA ISPRAVNU INSTALACIJU.
- IZVORIMA PALJENJA RUKUJMO PAŽLJIVO.  
DRŽIMO IH UDALJENE OD ZAPALJIVIH TVARI (PAPIRA, ZAVJESA)
- ZAKONOM O OGRANIČAVANJU UPORABE DUHANSKIH I SRODNIH PROIZVODA<sup>5</sup> ZABRANJENO JE PUŠENJE DUHANSKIH I SRODNIH PROIZVODA, BILJNIH PROIZVODA I UPORABA ELEKTRONIČKIH CIGARETA S NIKOTINSKIM PUNJENJEM ILI BEZ NIKOTINSKOG PUNJENJA I VODENIH LULA U SVIM ZATVORENIM JAVNIM PROSTORIMA.



<sup>5</sup> Članak 25.stavak 1. Zakona o ograničavanju uporabe duhanskih i srodnih proizvoda (Narodne novine, broj: 45/17 i 114/18.).

## VIII. 2. OPASNOSTI PRI KRETANJU NA RADU (OD PADOVA)

Od četiri podvrste opasnosti od padova radnik na radnom mjestu portira može biti izložen:

### 1. Opasnost od pada na istoj razini:

- mokra i skliska površina za kretanje (pod),
- predmeti ostavljeni na površini za kretanje,
- oštećene podne prostirke,
- oštećena radna oprema.



### ZAPAMTIMO:

- ZABRANJENO JE OSTAVLJATI PREDMETE KOJI BI MOGLI PROUZROČITI PAD NA POVRŠINAMA ZA KRETANJE.
- PROLIVENU TEKUĆINU MORAMO ODMAH POKUPITI .
- OŠTEĆENJA NA PODNIM OBLOGAMA (SAGOVIMA) TREBAMO PRIJAVITI ODGOVORNOJ OSOBI.
- POVRŠINE KOJE SMO OPRALI ILI ULAŠTILI, A KOJE MOGU BITI UZROK PADA DRUGIH OSOBA, OBVEZNO TREBAMO OZNAČITI.



## VIII.3. PSIHOFIZIČKI NAPORI:

### 1. Stres na radu

Neki uzroci stresa na radu:



- rad pod vremenskim pritiskom,
- opterećenost poslom i radni ritam,
- nepredvidivo radno vrijeme,
- nedovoljna rasvijetljenost ili bliještanje,
- nedovoljna osposobljenost za radne zadatke,
- prevelika ili premala količina posla,
- loše organizirane radne smjene,
- strogi i nefleksibilni radni rasporedi,
- obavljanje nestimulativnih i besmislenih zadataka,
- nesigurnost posla,
- sukobljene uloge unutar istog posla,
- nedostatak sredstava za rad,
- maltretiranje i nasilje na poslu,
- loši međuljudski odnosi,

Simptomi stresa:



- iscrpljenost
- tjeskoba
- otežana koncentracija,
- glavobolje,
- napetost,
- želučane tegobe,
- povlačenje iz društva.

## ZAPAMTIMO:

**STRES SE PREVENIRA OTKLANJANJEM PSIHOSOCIJALNIH RIZIKA:**

- OSIGURAVANJEM DOSTATNOG VREMENA ZA ODMOR I SPAVANJE,
- PROMJENOM RASPOREDA OBVEZA NA POSLU I KOD KUĆE,
- PREKIDANJEM AKTIVNOSTI KOJE NISU NUŽNE, A KOJE SU POSTALE OPTEREĆENJE,
- STVARANJEM PRIJATELJSKOG I PODRŽAVAJUĆEG RADNOG OKRUŽENJA,
- POTICANJEM NA UČENJE I USVAJANJE NOVIH ZNANJA I VJEŠTINA,
- DAVANJEM KONSTRUKTIVNIH POVRATNIH INFORMACIJA

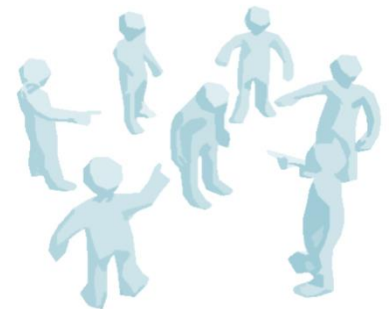
- PLANIRANJEM OSTVARIVIH I REALNIH ROKOVA ZA OBAVLJANJE ZADATAKA,
- PRAVILNOM RASPODJELOM ZAHTJEVNIH I MONOTONIH ZADATAKA,
- POTICANJEM OTVORENE I DVOSMjerne KOMUNIKACIJE,
- POTICANJEM POVJERENJA IZMEĐU RADNIKA I RUKOVODITELJA,
- OTVORENIM RAZGOVOROM O PROBLEMIMA,
- JASNIM PROCEDURAMA RJEŠAVANJA PROBLEMA U MEĐULJUDSKIM ODNOSIMA,
- UKLJUČIVANJEM RADNIKA U DONOŠENJE ODLUKA,
- PRAVEDNIM SUSTAVOM NAGRAĐIVANJA I NAPREDOVANJA,
- POKAZIVANJEM FLEKSIBILNOSTI I RAZUMJEVANJA ZA PRIVATNE OBVEZE ...

## 2. Zlostavljanje na radnom mjestu (mobbing)

Mobbing je specifični oblik ponašanja na radnom mjestu kojim jedna osoba ili više njih na razne načine planirano, osmišljeno i sofisticirano narušava čast, ugled i dostojanstvo druge osobe i to s ciljem eliminacije s radnog mjesta.

Neki od primjera zlostavljanja na radnom mjestu:

- širenje zlonamjernih glasina ili podataka koji nisu istiniti,
- stalno mjenjanje uputa za rad,
- izbjegavanje dodjeljivanja složenijih poslova bez opravdanog razloga,
- postavljanjem rokova koje je nemoguće ostvariti,
- vikanje i uporaba vulgarnih riječi,
- zastrašivanje,
- isključivanje ili socijalna izolacija,
- podcjenjivanje ili namjerno omalovažavanje onoga što se radi,
- zadržavanje informacija ili namjerno davanje krivih informacija.



### ZAPAMTIMO:

**OD ZLOSTAVLJANJA NA RADNOM MJESTU RADNIK SE MOŽE ZAŠTITI:**

- **NAUČITE PREPOZNATI PRVE ZNAKOVE ZLOSTAVLJANJA,**
- **NESPORAZUME I SUKOBNE POKUŠAJTE RIJEŠITI MIRNIM PUTEM,**
- **NEMOJTE IMPULSIVNO I AGRESIVNO UZVRAĆATI NA ZNAKOVE ZLOSTAVLJANJA,**
- **O PROBLEMIMA RAZGOVARAJTE S OSOBOM OD POVJERENJA,**
- **POKUŠAJTE SUZBITI NEGATIVNE EMOCIJE I PRIČEKAJTE SA SVOJOM REAKCIJOM,**
- **DEPRESIJU POKUŠAJTE UBLAŽITI VJEŽBANJEM ILI VOLONTIRANJEM,**
- **POTRAŽITE PRAVNU POMOĆ ILI POMOĆ STRUČNJAKA.**

## 3., „Sagorijevanje“ na radnom mjestu (burnout)

Neki simptomi „sagorijevanja“ (burnouta) na radno mjestu:

- osjećaj iscrpljenosti,
- sniženo raspoloženje,
- smanjena učinkovitost,
- nisko samopouzdanje i samopoštovanje,
- osjećaj beznađa,
- kronični umor,
- problemi sa spavanjem,
- depersonalizacija (negativan odnos prema ostalim djelatnicima),
- suicidalna ideacija i porivi.





**ZAPAMTIMO:****DA BISMO IZBJELI BURNOUT TREBAMO:**

- BITI USREDOTOČENI – KONCENTRI NA SVOJ RAD,
- ARGUMENTIRATI SVOJE MIŠLJENJE I DOKAZATI DA SMO U PRAVU,
- NAUČITI REĆI „NE“,
- RADITI NA JAČANJU SAMOSVIJESTI,
- IZBJEGAVATI POSLOVE U KOJIMA UVIJEK TREBATE SEBE DAVATI DRUGIMA,
- NE DOPUSTITI DA VAM POSAO ZAVLADA ŽIVOTOM,
- PLANIRATI I ORGANIZIRATI RADNI DAN,
- ZADRŽATI AKTIVAN DRUŠTVENI ŽIVOT.

**IX. OZLJEDA NA RADU I PRUŽANJE PRVE POMOĆI****Ozljedom na radu se smatra:**

- ozljeda na radnom mjestu (pri obavljanju poslova) i
- ozljeda na dolasku i odlasku s posla.

Težu ozljedu na radu poslodavac mora prijaviti inspekciji zaštite na radu ODMAH, a Hrvatskom zavodu za zdravstveno osiguranje u roku od osam dana. Lakšu ozljedu i ozljedu na dolasku na posao ili odlasku s posla poslodavac je obvezan prijaviti Hrvatskom zavodu za zdravstveno osiguranje u roku od osam dana.

**ZAPAMTIMO:**

- O OZLIJEDI NA RADU, BEZ OBZIRA RADI LI SE O OZLIJEDI NA RADNOM MJESTU ILI OZLIJEDI NA DOLASKU NA POSAO ILI ODLASKU S POSLA, MORAMO **ODMAH** OBAVIJESTITI POSLODAVCA ILI NEPOSREDNOG OVLAŠTENIKA POSLODAVCA.
- U KOLIKO SE RADI O TEŽOJ OZLIJEDI, OZLIJEDU JE OBVEZNO PRIJAVITI NADLEŽNOJ INSPEKCIJI.

**Poslodavac je obvezan osigurati pružanje prve pomoći radnicima na radu:**

- osposobiti propisani broj osoba za pružanje prve pomoći i
- osigurati potrebnu opremu za pružanje prve pomoći.



## X. EVAKUACIJA I SPAŠAVANJE

### Definicije:

EVAKUACIJA = napuštanje (obično organizirano i u većim skupinama) nekog prostora pred opasnošću.

SPASITI = sačuvati od nevolje, od pogibelji.

### Ugroze (razlozi evakuacije):

1. požar,
2. eksplozija,
3. potres,
4. poplava,
5. olujni i orkanski vjetar,
6. kemijske opasnosti,
7. biološke opasnosti,
8. teroristička djelovanja,
9. radiološke opasnosti,
10. nasilje pojedinaca.

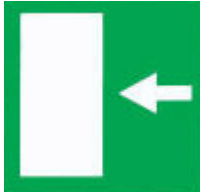


### Obveze svih poslodavaca:

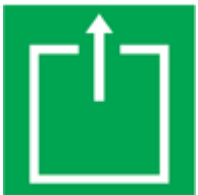
- sačiniti plan evakuacije i spašavanja,
- osposobiti osobe za rukovođenje evakuacijom i spašavanja,
- upoznati sve radnike s postupkom evakuacije,
- postaviti evakuacijske oznake,
- osigurati opremu za spašavanje,
- osigurati provođenje vježbe evakuacije (svake dvije godine).

**Neke evakucijske oznake:**

SMJER KRETANJA



EVAKUACIJSKI PUT – VRATA LIJEVO



IZLAZ



ZBORNO MJESTO

**ZAPAMTIMO:**

- **OBVEZNO SE TREBAMO UPOZNATI S PLANOM EVAKUACIJE IZ RADNOG PROSTORA.**
- **U SLUČAJU UGROZE, NAKON ZNAKA UZBUNJIVANJA, TREBAMO POSTUPATI PO NALAZIMA OSPOSOBLJENJE OSOBE ZA EVAKUACIJU.**
- **AKO STIGNEMO ZATVORIMO PROZORE I VRATA.**
- **AKO JE UGRAĐENO U ZGRADU TVRTKE ILI USTANOVE, NE SMIJEMO KORISTITI DIZALO ZA EVAKUACIJU.**

## XI. IZRIČITE ZABRANE NA RADNOM MJESTU



ZABRANJENO JE PUŠITI NA MJESTU RADA!



ZABRANJENO JE KONZUMIRANJE ALKOHOLA I RAD POD UTJECAJEM ALKOHOLA ILI DRUGIH SREDSTAVA OVISNOSTI!



ZABRANJENO JE IZVLAČITI UTIKAČ IZ UTIČNICE POVLAČENJEM ZA NAPOJNI KABEL!



U KOLIKO JE U ZGRADU UGRAĐENO DIZALO, TIJEKOM EVAKUACIJE GA JE ZABRANJENO KORISTITI.

**I na kraju:**

**NEKA NAM MJERE SIGURNOSTI NA RADNOM MJESTU BUDU IZNAD SVEGA I UVIJEK, JER SIGURNOST SE NE DOGAĐA SLUČAJNO!**