

28 kwietnia



# Światowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków przy pracy

Światowy Dzień Bezpieczeństwa i Ochrony Zdrowia w Pracy

[seka.pl](https://seka.pl)

A man with a beard and glasses, wearing a light blue shirt, is pointing his right index finger directly at the camera. The background is a solid blue color.

# Odpowiedzialność za bezpieczeństwo

Spoczywa także w Tobie!

# Wyobraź sobie, że



Średnio **co 6 minut** w Polsce dochodzi średnio do zdarzenia wypadkowego z udziałem pracownika

Średnio **co 12 godzin** w kraju umiera pracownik w wypadku przy pracy

To tak jakby **KAŻDY** mieszkaniec takich miast jak:

Kalisz, Legnica, Grudziądz, Jaworzno, Słupsk, Jastrzębie-Zdrój, Nowy Sącz – **miał uraz w zdarzeniu związanym ze świadczoną pracą!**

A miasto Solec nad Wisłą, Działoszyce, Józefów nad Wisłą, Wyśmierzyce, Dubiecko – straciło **WSZYSTKICH** mieszkańców!

To tak, jakby zniknął jeden wieżowiec!



# Koszty wypadku przy pracy



Średnia liczba dni absencji pracowniczej z ostatnich pięciu lat liczba związanej ze skutkami zdarzeń wypadkowych, to: **1 506 843 dni, czyli na 1 poszkodowanego przypadku nieobecności: 34,7!**

Obciążenia finansowe dla przedsiębiorstwa (za pilotażowym badaniem CIOP-PIB):

- koszty straconego czasu – **43,8%** związanych z dezorganizacją czasu w dniu wypadku, czas absencji osoby poszkodowanej oraz czasem, w którym odbywa się dochodzenie powypadkowe.
- koszty strat materialnych poniesionych przez przedsiębiorcę, które **25,7%** wszystkich kosztów związanych z wypadkiem przy pracy.
- koszty zakłóceń w produkcji tj. **20,2%**,
- koszty zastępstw – **6,4%**
- koszty odszkodowań stanowiące **1,5%** wszystkich kosztów.



# Co Ty możesz zrobić, aby poprawić swoje bezpieczeństwo w pracy?

---



- 1. Przychodź do pracy wypoczęty** – czy miałeś/aś 11 godzinną przerwę między zakończeniem pracy a jej ponownym rozpoczęciem?
- 2. Staraj się przychodzić do pracy zdrowy/a** bez objawów choroby (np. katar, kaszel, podwyższona temperatura).
- 3. Ubieraj się adekwatnie do warunków pogodowych** panujących w Twoim regionie oraz mikroklimatu Twojego zakładu pracy (kaloryfery, klimatyzacja).
- 4. Siedź prawidłowo na krześle** (opierając się o oparcie krzesła), w czasie pisania na klawiaturze trzymaj łokcie na podłokietnikach.
- 5. Schylaj się po przedmioty leżące na podłodze na ugiętych kolanach.**
- 6. Podnoś ciężary bez rotacji kręgosłupa i na wyprostowanych plecach.**
- 7.** Przerwa od pracy z komputerem to nie tylko kolejna filiżanka kawy czy herbaty. **Wykonaj relaksujące ćwiczenia.**

# Podejmij działanie



Zadbaj o zdrową dietę, ogranicz alkohol i bądź aktywny fizycznie.

## Potrzebujesz wsparcia?

Umów się na bezpłatną wizytę online z dietetykiem. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, działające przy Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego – PZH, oferuje konsultacje z dietetykami, którzy pomogą Ci w zadbaniu o zdrową, zbilansowaną dietę. Wszystkie niezbędne informacje znajdziesz na stronie [Centrum Dietetycznego Online](#).

Możesz również skorzystać z portalu Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) – [Diety NFZ](#), gdzie dostępne są bezpłatne programy żywieniowe, a także wiele materiałów edukacyjnych dotyczących zdrowego odżywiania.

Dodatkowo, NFZ oferuje również zestaw bezpłatnych filmów wideo – „[8 tygodni do zdrowia](#)”, które przedstawiają program treningowy, przygotowany przez profesjonalistów dla każdej osoby, która chce rozpocząć aktywność fizyczną, bądź szuka inspiracji do jej kontynuowania.



# Przestrzegając powyższych wytycznych

przyczyniam się do swojego dobrostanu!

Staję się efektywniejsza/y w wykonywaniu swoich zadań!



W razie pytań skontaktuj się z nami!



tel.: +48 22 22 88 888  
e-mail: [seka@seka.pl](mailto:seka@seka.pl)  
[www.seka.pl](http://www.seka.pl)



Seka S.A.  
ul. Paca 37 I p.  
04-386 Warszawa



[seka.pl](http://seka.pl)  
[facebook.com/SekaSzkolenia](https://facebook.com/SekaSzkolenia)  
[magazyn.seka.pl](http://magazyn.seka.pl)