

OBSAH

Cvičení první. Úvod	3
1. Dodržování hygienických pravidel v dolech je jednou z nej- důležitějších podmínek vysoké produktivity práce	3
2. Sovětský zákon chrání práci horníků	4
3. Hygiena práce v dolech	6
Cvičení druhé. Meteorologické podmínky v dolech	8
4. Zvláštnosti důlního ovzduší	8
5. Důlní ovzduší a jeho vliv na pracovní schopnost člověka	9
6. Co potřebuje horník vědět, aby předešel onemocnění chřip- kou a podobnými chorobami	10
Cvičení třetí. Důlní vzduch, jeho složení a zvláštnosti větrání dolů	17
7. Složení důlního vzduchu a jeho vlastnosti	17
8. Důlní neboli třaskavý plyn	19
9. Jak se provádí měření plynu?	21
10. Větrání a jeho význam v boji za čistotu důlního vzduchu	23
Cvičení čtvrté. Důlní plyny a jejich vliv na zdraví člověka	25
11. Kysličník uhelnatý a kysličníky dusíku	25
12. Preventivní opatření proti otravě důlními plyny	27
Cvičení páté. Důlní prach a jak proti němu bojujeme	30
13. Uhlýný prach a jeho vlastnosti	30
14. Důlní prach s hlediska zdravotně hygienického	31
15. Technické prostředky v boji proti prachu v uhelných dolech	33
16. Opatření k osobní ochraně proti důlnímu prachu	35
Cvičení šesté. Důlní osvětlení	38
17. Požadavky hygieny práce kladené na důlní osvětlení	38
18. Celkové a místní osvětlení v dolech	39
19. Pravidla bezpečnosti a hygieny práce v lampovných	42
Cvičení sedmé. Ochrana pracujících před vlhkostí v dolech	45
20. Důlní vody, jejich složení a vliv na zdraví horníků	45
21. Technické prostředky pro odvádění důlních vod a pro boj proti kapající vodě	47
22. Prostředky osobní ochrany pracujících proti promáčení a nemocem z nachlazení	48
Cvičení osmé. Zásobování horníků pitnou vodou. Asanace dolů	51
23. Organizace zásobování pitnou vodou	51
24. Jak se chránit před střevním a žaludečním onemocněním	53
25. Dobře organizovaná asanace dolu je významným prostřed- kem v boji proti chorobám zažívacího ústrojí a proti choro- bám z hlístů	55

Cvičení deváté. Sociálně zdravotní služba horníkům. Organizace oddechu horníků	57
26. Čistota těla je důležitým činitelem pro zachování zdraví a velké produktivity práce	57
27. Praní a sušení pracovních obleků horníků	58
28. Boj proti únavě a organizace oddechu horníků	59

Cvičení desáté. Význam a úkoly lidových zdravotníků v boji za ozdravení práce a životních podmínek	64
29. Aktiv lidových zdravotníků na dole a jeho práce	64
30. Organizace první pomoci sobě samému a spolupracujícím při úrazech a náhlých onemocněních	66

8	Cvičení druhé. Meteorologické podmínky v dolech
8	4. Vlastnosti důlního ovzduší
9	5. Důlní ovzduší a jeho vliv na pracovní schopnost člověka
10	6. Co potřebuje horník vědět o předpoklady onemocnění chrip-kou a podobnými chorobami
17	Cvičení třetí. Důlní vzduch jako zdroj zdraví a života
17	7. Složení důlního vzduchu a jeho vlastnosti
19	8. Důlní nebezpečnosti a jejich vliv na zdraví člověka
21	9. Jak se chránit před nebezpečnostmi v dolech
23	10. Větrání a jeho význam v boji za čistotu důlního vzduchu
25	Cvičení čtvrté. Důlní plyny a jejich vliv na zdraví člověka
25	11. Kyslík, uhlíkový dioxid a jejich význam
27	12. Vliv nebezpečných plynů na zdraví člověka
30	Cvičení páté. Důlní prach a jak s ním bojovat
30	13. Úhelný prach a jeho vlastnosti
31	14. Důlní prach a jeho škodlivost
33	15. Technické prostředky v boji proti prachu v uhelných dolech
35	16. Opatření k osobní ochraně proti důlnímu prachu
38	Cvičení šesté. Důlní osvětlení
38	17. Potřebavy hygieny práce kladené na důlní osvětlení
38	18. Celkové a místní osvětlení v dolech
43	19. Pravidla bezpečnosti a hygieny práce v lampovnictví
45	Cvičení sedmé. Ochrana pracovníků před vlhkostí v dolech
45	20. Důlní vody, jejich složení a vliv na zdraví horníků
47	21. Technické prostředky pro odvádění důlní vod a pro boj proti kapalé vodě
48	22. Prostředky osobní ochrany pracovníků proti promáčení a nemocem z nachlazení
51	Cvičení osmé. Zásobování horníků pitnou vodou
51	23. Organizace zásobování pitnou vodou
53	24. Jak se chránit před šířením a šílením onemocnění
53	25. Dobře organizovaná zásnace dolu je významným prostředkem v boji proti chorobám zvláště dle stroj a proti choro-