

OBSAH

1	Péče společnosti o zdraví lidu	11
1.1	Etická náplň pojmů hygiena práce a první pomoc	12
1.2	Úsilí socialistické společnosti o zajištění zdraví pracujících	16
1.3	Nutnost spolupráce pracujících při péči o zdravé životní a pracovní podmínky	19
2	Přehled předpisů týkajících se hygieny práce	21
3	Lidské tělo	27
4	První pomoc a její význam	42
4.1	Poskytování první pomoci	42
4.2	Principy provádění první pomoci	45
4.3	První pomoc při poruchách dýchání a krevního oběhu	48
4.4	Ošetření ran a krvácení	51
4.5	Šok	53
4.6	Poruchy nervového systému a poruchy vědomí	53
4.7	Tepelná poškození těla	56
4.8	Úrazy kostí, kloubů a svalů	57
5	Zdravotnická technika a lékárníčky první pomoci	60
5.1	Obvazy a obvazová technika	60
5.2	Lékárničky první pomoci	62
5.3	Odsun a odsunové prostředky	62
6	Organizace první pomoci na závodech, zejména v dolech	64
6.1	Havarijní plán v dolech	64

6.2	Zásady organizace a poskytování první pomoci	64
6.3	Riziková pracoviště v dolech	66
6.4	Hlavní báňská záchranná stanice v Ostravě-Radvanicích	67
7	První pomoc při likvidaci následků hromadného neštěstí	69
8	Profesionální orientace mladistvých vzhledem k jejich zdravotnímu a fyzickému stavu	72
9	Fyziologie svalové práce	74
9.1	Práce jako základní lidský projev života	74
9.2	Fyziologie práce	75
9.3	Ulehčení práce z hlediska fyziologie	77
9.4	Pracovní pohyby a pracovní návyky	78
9.5	Pracovní výkonnost, únava	79
10	Práce a odpočinek	81
10.1	Režim práce a odpočinku	81
10.2	Únava	82
10.3	Odpočinek	85
11	Pracovní prostředí	89
12	Lidské smysly	92
12.1	Zrak	92
12.2	Sluch	94
12.3	Chuť	95
12.4	Čich	95
12.5	Hmat	96
13	Racionální výživa pracujících	97
13.1	Členění potravy	97
13.2	Pitný režim v dolech	99
14	Dodržování hygieny. Sociální zařízení v dolech. Tělesná výchova v režimu dne	102
14.1	Osobní hygiena	102

14.2 Sociální zařízení v dolech	104
14.3 Tělesná výchova v režimu dne	106
15 Důlní prach a ochrana proti němu. Prašná onemocnění. Nadměrný hluk a vibrace	107
15.1 Prašná onemocnění	108
15.2 Nadměrný hluk a vibrace. Příčiny a následky poruch sluchových orgánů v důsledku hluku a vibrace	110
16 Osobní ochranné prostředky	113
16.1 Prostředky k ochraně života a zdraví pracovníků	113
16.2 Osobní ochranné prostředky proti prachu	115
16.3 Povinnost používat osobní ochranné prostředky	116
17 Základy duševní hygieny. Osobnost člověka	118
18 Odpovědnost za škody vzniklé při práci	123
18.1 Odpovědnost organizace za škody vzniklé pracovníkovi při plnění pracovních úkolů	123
18.2 Odpovědnost pracovníka za škodu způsobenou porušením pracovních povinností	123
18.3 Odpovědnost organizace za škodu vzniklou při pracovních úrazech a nemocech z povolání	124
Literatura	126