Portal BHP .pl



Profilaktyka porażeń prądem elektrycznym

i pierwsza pomoc

Biblioteczka BHP – Twoje centrum wiedzy o bezpieczeństwie!

Zadbaj o bezpieczeństwo pracy z profesjonalnymi publikacjami dla specjalistów BHP!
Praktyczne analizy, eksperckie porady i najnowsze przepisy - wszystko w jednym miejscu.
Sięgnij po sprawdzone źródła
i podnieś standardy bezpieczeństwa!



Sprawdź już dziś!

Portal BHP.pl

Profilaktyka porażeń prądem elektrycznym i pierwsza pomoc

Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Autor: Adam M. Pietrzak
Redakcja: Mateusz A. Maciejczyk
Korekta: Zespół
Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski
Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska
Content & Publishing Leader: Marta Grabowska-Peda

Projekt graficzny okładki: Agnieszka Makowska
Zdjęcie na okładce: Materiały autora
Skład i łamanie: Agnieszka Makowska

Wydanie II
Stan prawny: marzec 2026 r.
ISBN: 978-83-8409-662-8
Kod produktu: 1BN127

Wydawca:
Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10
www.wip.pl

Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 1 marca 2026 r.

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego e-booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiejkolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

Spis treści

Profilaktyka porażeń prądem elektrycznym i pierwsza pomoc 5

Szkolenia pracowników 5

Instrukcje BHP 6

Udzielanie pierwszej pomocy osobą porażonym prądem 7

Odłączenie porażonego od prądu 7

Dodatkowa izolacja 8

Zabezpieczenie miejsca wypadku 8

Ocena obrażeń poszkodowanego 8

Objawy 8

Wezwanie pogotowoa ratunkowego 9

Zatrzymanie krążenia i oddychania – pośredni masaż serca 9

Zatrzymanie oddychania – oddychanie zastępcze metodą usta – usta 9

Brak przytomności 10

Uszkodzenia i oparzenia skóry 10

Wstrząs pourazowy 10

Profilaktyka porażeń prądem elektrycznym i pierwsza pomoc

Aby skutecznie zminimalizować ryzyko porażeń prądem elektrycznym, należy okresowo przeprowadzić tzw. krytyczną analizę wykonywanych przez pracowników czynności, zwłaszcza tych rutynowych, przeprowadzanych szybko, czasem nawet w stresie.

Profilaktyka porażeń prądem elektrycznym w firmie polega przede wszystkim na wcześniejszym zapoznaniu wszystkich pracowników z rozmieszczeniem w zakładzie pracy wyłączników i bezpieczników sieciowych, rodzajami stosowanych urządzeń elektrycznych oraz ryzykiem zawodowym porażenia elektrycznego.

Trzeba mieć świadomość istniejących zagrożeń życia i zdrowia ze strony urządzeń elektroenergetycznych oraz czynności o pozornie niskim lub zerowym ryzyku wypadku, które jednak mogą się nim skończyć.

Szkolenia pracowników

W firmie powinny zostać również przeprowadzone szkolenia w zakresie udzielania pierwszej pomocy osobom porażonym prądem elektrycznym. Szkolenia te powinny polegać na poznaniu ogólnych zasad ratowania człowieka porażonego prądem elektrycznym i ćwiczeniach praktycznych, symulujących udzielanie pierwszej pomocy osobom porażonym.

Najlepiej, aby były one przeprowadzane w ramach szkolenia w dziedzinie bhp, prowadzonego przez pracowników służby bhp z danej firmy. Oni najlepiej znają potencjalne zagrożenia występujące w ich zakładach pracy. Natomiast część medyczną szkoleń warto powierzyć lekarzowi znającemu specyfikę bhp i ratownictwa medycznego.

Pracowników administracyjno-biurowych należy przeszkolić w zakresie bezpiecznej eksploatacji komputerów, drukarek, kserokopiarek, faksów oraz wielofunkcyjnych urządzeń biurowych. Codzienne ich użytkowanie zawsze wiąże się z ryzykiem wystąpienia ich usterek lub awarii, które nierzadko mogą się skończyć porażeniem prądem elektrycznym.

Instrukcje BHP

Warto pamiętać o udostępnieniu pracownikom, w odpowiednich miejscach firmy (np. nad danym urządzeniem, w pokoju wypoczynkowym obok hali maszyn), instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy (stanowiskowych) dotyczących postępowania przy ratowaniu osób porażonych prądem elektrycznym oraz udzielania im pierwszej pomocy.

Instrukcje takie powinny zawierać następujące informacje:

- numery telefonów alarmowych (firmowych i zewnętrznych),
- zasady bezpieczeństwa podczas akcji ratunkowej (opis sposobu wyłączania danego urządzenia),
- zasady udzielania pierwszej pomocy medycznej osobie poszkodowanej.