



Bezpieczna i zdrowa praca

**Bezpieczeństwo i higiena pracy w Niemczech –  
najważniejsze informacje w zarysie.**

Sicher und gesund arbeiten

**Arbeitsschutz in Deutschland – das Wichtigste  
im Überblick.**

## Nota prawna

### Redaktorzy

Landesinstitut für Arbeitsschutz  
und Arbeitsgestaltung Nordrhein-Westfalen (LIA)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
Telefon: +49 211 3101 1133  
Telefaks: +49 211 3101 1189

info@lia.nrw.de

www.lia.nrw

### Projekt i ilustracje

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

LIA jest instytucją kraju związkowego Nadrenia Północna-Westfalia i podlega Ministerstwu Pracy, Zdrowia i Spraw Socjalnych kraju związkowego Nadrenia Północna-Westfalia.

Przedruk i powielanie, również w fragmentach, wyłącznie za zgodą LIA.

**Bochum, maj 2022**

## Impressum

### Herausgeber

Landesinstitut für Arbeitsschutz  
und Arbeitsgestaltung Nordrhein-Westfalen (LIA)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
Telefon: +49 211 3101 1133  
Telefax: +49 211 3101 1189

info@lia.nrw.de

www.lia.nrw

### Gestaltung und Illustrationen

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

Das LIA ist eine Einrichtung des Landes Nordrhein-Westfalen und gehört zum Geschäftsbereich des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des LIA.

**Bochum, Mai 2022**

Informationen auf Deutsch und Polnisch.

Die Informationen zum Arbeitsschutz in Deutschland gibt es auch in weiteren Sprachen:

**[www.lia.nrw/ueberblick-arbeitsschutz](http://www.lia.nrw/ueberblick-arbeitsschutz)**

## Bezpieczeństwo i higiena pracy w Niemczech – najważniejsze informacje w zarysie.

Jeżeli są Państwo zatrudnieni w przedsiębiorstwie w Niemczech, chronią Państwa przepisy ustawy o bezpieczeństwie i higienie pracy. Mowa w nich o tym: Każdy pracodawca jest zobowiązany do ochrony bezpieczeństwa i zdrowia swoich pracowników. Oznacza to zatroszczenie się o to, aby nie doszło do wypadków przy pracy i aby praca nie zagrażała zdrowiu. Państwa miejsce pracy musi być bezpieczne i zdrowe.

W zamian za to pracownik jest zobowiązany do przestrzegania przepisów bezpieczeństwa i ochrony pracy. Bezpieczeństwo i higiena pracy nie działa bez współpracy z Państwem.

## Arbeitsschutz in Deutschland – das Wichtigste im Überblick.

Wenn Sie in einem Unternehmen in Deutschland beschäftigt sind, schützt Sie das Arbeitsschutzgesetz. Darin steht: Jede Arbeitgeberin und jeder Arbeitgeber ist dazu verpflichtet, die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten zu schützen. Das heißt, dafür zu sorgen, dass keine Unfälle auf der Arbeit passieren und durch die Arbeit keine Gefährdungen für Ihre Gesundheit entstehen. Ihr Arbeitsplatz muss sicher und gesundheitsgerecht gestaltet sein.

Im Gegenzug sind auch Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer dazu verpflichtet, die Vorschriften zum Arbeitsschutz einzuhalten. Ohne Ihre Mitarbeit funktioniert der Arbeitsschutz nicht.

## Co musi zrobić Państwa pracodawca?

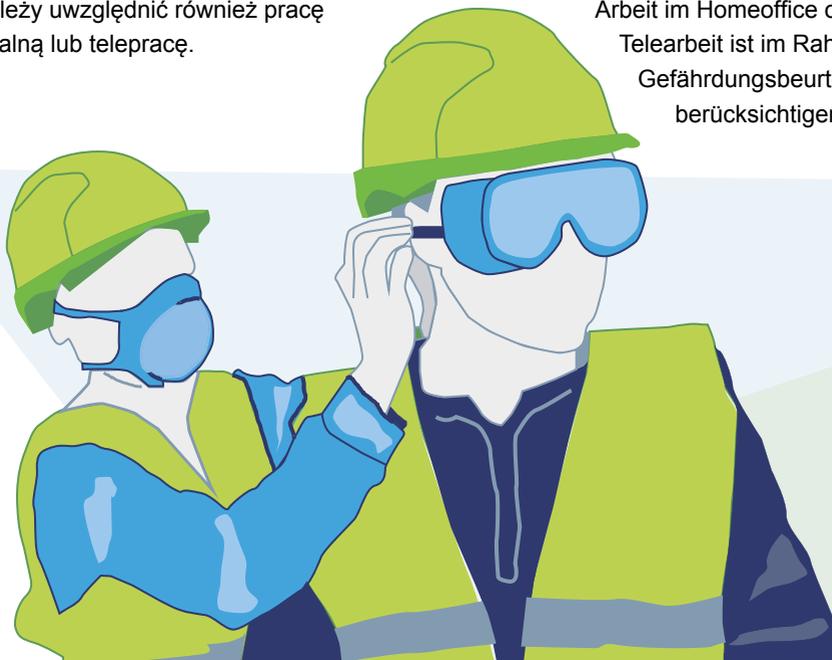
### Zagrożenia

Pracodawca ma obowiązek chronić pracownika przed zagrożeniami w miejscu pracy. Musi sprawdzić, czy w miejscu pracy nie ma lub nie może wystąpić zagrożenia dla zdrowia. Zagrożenia mogą wynikać na przykład z braku zabezpieczeń przed upadkiem, z kontaktu z niebezpiecznymi substancjami, patogenami (bakteriami, grzybami, wirusami, pasożytami, itp.), obsługi niebezpiecznych lub niesprawdzonych maszyn, występowania pyłu, hałasu lub obciążeń psychicznych – jak np. praca pod presją czasu. W ocenie zagrożeń należy uwzględnić również pracę zdalną lub telepracę.

## Was muss Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber tun?

### Gefährdungen

Die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber muss Sie vor Gefährdungen am Arbeitsplatz schützen. Sie oder er muss prüfen, ob an Ihrem Arbeitsplatz Gefährdungen für Ihre Gesundheit bestehen oder entstehen können. Gefährdungen können zum Beispiel von fehlenden Absturzsicherungen, dem Umgang mit Gefahrstoffen, Krankheitserregern (Bakterien, Pilze, Viren, Parasiten, o. ä.), unsicheren oder ungeprüften Maschinen, Staub, Lärm oder psychischen Belastungen – wie Zeitdruck bei der Arbeit – ausgehen. Auch Arbeit im Homeoffice oder in Telearbeit ist im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen.



Dla ochrony pracowników pracodawca musi podjąć działania ochronne. Musi zapewnić odpowiednie wyposażenie ochronne. Są to na przykład: obuwie ochronne, okulary ochronne, ochronniki słuchu, ochrona dróg oddechowych.

Zwykły dzień pracy nie powinien zasadniczo przekraczać 8 godzin, maksymalnie może jednak wynosić 10 godzin. Czas pracy przekraczający 8 godzin musi być zapisany przez pracodawcę. Aby pomóc pacjentowi w powrocie do zdrowia, musi on zaplanować przerwy i okresy odpoczynku określone przepisami prawa oraz zapewnić ich przestrzeganie. Najpóźniej po 6 godzinach pracy trzeba zrobić co najmniej 30-minutową przerwę.

Zu Ihrem Schutz muss die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber Schutzmaßnahmen treffen. Sie bzw. er muss Ihnen eine geeignete Schutzausrüstung zur Verfügung stellen. Zum Beispiel: Sicherheitsschuhe, Schutzbrille, Gehörschutz, Atemschutzmaske.

Ein normaler Arbeitstag sollte im Allgemeinen nicht länger als 8 Stunden dauern, maximal jedoch 10 Stunden. Die Arbeitszeit, die über 8 Stunden hinausgeht, muss die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber aufzeichnen. Zu Ihrer Erholung muss sie oder er gesetzlich vorgeschriebene Pausen und Ruhezeiten einplanen und auf die Einhaltung achten. Spätestens nach 6 Stunden müssen sie eine mindestens 30-minütige Pause einlegen.



## Instruktaż

Pracodawca ma obowiązek zadbać o to, aby przed podjęciem pracy, a potem co najmniej raz do roku, pracownik został poinformowany o zasadach BHP w miejscu pracy. Informacje te nazywane są instruktażem. Muszą być one zrozumiałe i w razie potrzeby sporządzone w języku ojczystym pracownika. Pracownik musi mieć możliwość zadawania pytań, jeśli coś jest niejasne. Pełne zrozumienie treści instruktażu jest bardzo ważne dla bezpieczeństwa danego pracownika oraz innych zatrudnionych osób. Przykładowo pracodawca musi wyjaśnić osobie pracującej przy maszynie, jak bezpiecznie ją obsługiwać i jak unikać wypadków (instruktaż zgodnie z instrukcją obsługi). Musi również poinformować takiego pracownika o tym, w jaki sposób może się on sam chronić w razie niebezpieczeństwa (własne bezpieczeństwo w razie zagrożenia).

## Unterweisung

Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber muss dafür sorgen, dass Sie, bevor Sie anfangen zu arbeiten und danach mindestens einmal im Jahr, über die Sicherheit und den Gesundheitsschutz an Ihrem Arbeitsplatz informiert werden. Diese Information nennt man Unterweisung. Sie muss verständlich sein und falls nötig, in Ihrer Muttersprache erfolgen. Sie müssen die Möglichkeit haben Fragen zu stellen, falls etwas unklar ist. Es ist sehr wichtig für Ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit Ihrer Kolleginnen und Kollegen, dass Sie die Inhalte der Unterweisung vollständig verstehen. Wenn Sie zum Beispiel an einer Maschine arbeiten, muss Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber Ihnen erklären, wie man die Maschine sicher bedient und Unfälle vermeidet (Unterweisung nach der Betriebsanweisung). Sie müssen auch darüber informiert werden, wie Sie sich im Gefahrenfall selber schützen (Eigensicherung im Gefahrenfall).



W przypadku zmiany pracy lub zakresu obowiązków pracodawca ma obowiązek ponownie poinstruować pracownika w zakresie bezpieczeństwa i higieny w miejscu pracy.

Wenn sich Ihre Arbeit oder Ihre Aufgaben ändern, muss Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber Sie erneut über die Sicherheit und den Gesundheitsschutz informieren.



### Szczególna ochrona: kobiety w ciąży i karmiące piersią

Dla kobiet w ciąży i karmiących piersią w miejscu pracy obowiązują specjalne środki ochronne i specjalna ochrona przed zwolnieniem z pracy. Jeżeli kobieta jest w ciąży, niezwłocznie musi poinformować o tym pracodawcę. W razie pytań prosimy o kontakt z lekarzem zakładowym.

Więcej informacji na temat ochrony matek można również znaleźć na stronie internetowej [www.mutterschutz.nrw](http://www.mutterschutz.nrw).

### Besonders geschützt: Schwangere und stillende Frauen

Für Schwangere sowie für stillende Frauen gelten bei der Arbeit besondere Schutzmaßnahmen und ein spezieller Kündigungsschutz. Bitte informieren Sie daher bei einer Schwangerschaft sofort Ihre Arbeitgeberin oder Ihren Arbeitgeber. Bei Fragen können Sie sich an die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt wenden.

Weitere Informationen zum Mutterschutz finden Sie auch auf [www.mutterschutz.nrw](http://www.mutterschutz.nrw).



## Zapewnienie zakwaterowania przez zakład pracy

W niektórych przypadkach, na przykład jeśli zostało to przewidziane przy rekrutacji lub oddelegowaniu, pracodawca ma obowiązek zapewnić pracownikowi odpowiednie zakwaterowanie. W zależności od liczby osób oraz czasu trwania pobytu musi ono spełniać określone minimalne wymagania.

Pracownik ma prawo do:

- własnego łóżka z materacem i poduszką,
- co najmniej jednego miejsca siedzącego przy stole,
- zamkniętej szafki na rzeczy osobiste,
- korzystania w co najmniej minimalnym zakresie z w pełni funkcjonalnej strefy sanitarnej i kuchennej.

## Betriebliche Bereitstellung von Unterkünften

In bestimmten Fällen, zum Beispiel wenn dies bei einer Anwerbung oder Entsendung in Aussicht gestellt wurde, muss die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber Ihnen eine angemessene Unterkunft bereitstellen. Diese muss je nach Anzahl der dort untergebrachten Personen und Dauer der Unterbringung bestimmte Mindestanforderungen erfüllen.

Sie haben ein Anrecht auf:

- ein eigenes Bett mit Matratze und Kopfkissen,
- mindestens eine Sitzgelegenheit mit einem Tisch,
- einen verschließbaren Schrank für Ihre persönlichen Sachen,
- eine Mindestnutzung eines voll-funktionsfähigen Sanitär- und Kochbereiches.



Ponadto należy zawsze mieć na uwadze obecną sytuację prawną i regulacyjną oraz obowiązujące przepisy, w szczególności w zakresie ochrony przed zakażeniami, jak również regulacje sektorowe.

Darüber hinaus sind immer die aktuelle Gesetzes- und Verordnungslage mit den jeweils gültigen Regelungen, insbesondere auch zum Infektionsschutz, sowie branchenspezifische Regelungen zu berücksichtigen.



## Co trzeba zrobić jako pracownik?

Również Państwo są zobowiązani do dbania o własne zdrowie w pracy, jak również zdrowie ludzi, z którymi Państwo pracują. Należy postępować zgodnie z instrukcjami i przepisami bezpieczeństwa. Maszyny, narzędzia i inny sprzęt roboczy oraz wyposażenie ochronne muszą być używane zgodnie z wcześniejszymi objaśnieniami.

W przypadku dostrzeżenia zagrożeń dla zdrowia i bezpieczeństwa – na przykład, jeżeli nie przeszli Państwo szkolenia, nie otrzymali środków ochrony osobistej lub zauważyli usterek w maszynach lub narzędziach, należy natychmiast poinformować o tym bezpośredniego przełożonego lub osoby odpowiedzialne na miejscu.

## Was müssen Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer tun?

Auch Sie selbst sind verpflichtet, Ihre eigene Gesundheit bei der Arbeit sowie die Gesundheit der Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten, zu schützen. Sie müssen Anweisungen befolgen und sich an Sicherheitsbestimmungen halten. Maschinen, Werkzeuge oder andere Arbeitsmittel und die Schutzausrüstung müssen Sie so verwenden, wie es Ihnen erklärt wurde.

Wenn Sie Gefahren für die Sicherheit und Gesundheit sehen – zum Beispiel, wenn Sie keine Unterweisung oder keine Schutzausrüstung bekommen haben oder Mängel an Maschinen oder Werkzeugen feststellen – müssen Sie Ihre direkten Vorgesetzten oder die Verantwortlichen vor Ort sofort informieren.

Ponadto mają Państwo prawo do zgłaszania pracodawcy sugestii dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy.

Zusätzlich haben Sie das Recht, Ihrer Arbeitgeberin bzw. Ihrem Arbeitgeber Vorschläge zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz bei der Arbeit zu machen.



## Pomoc i wsparcie

W dużych firmach często jest powołana rada zakładowa, która reprezentuje Państwa interesy wobec pracodawcy. Rada zakładowa jest reprezentacją pracowników i mogą ją Państwo powołać, jeżeli obawiają się Państwo, że Państwa bezpieczeństwo i zdrowie są zagrożone.

W większych firmach są również inspektorzy ds. bezpieczeństwa i higieny pracy (SiBe). W razie pytań dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy są oni bezpośrednimi osobami do kontaktu na miejscu.

### Inne osoby do kontaktu w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie

Każda firma zatrudnia specjalistę ds. bezpieczeństwa i higieny pracy (Sifa) oraz lekarza zakładowego, który wspiera pracodawcę w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

## Hilfe und Unterstützung

Zur Vertretung Ihrer Interessen gegenüber der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber gibt es in größeren Unternehmen häufig einen Betriebsrat. Der

Betriebsrat ist eine Vertretung der Beschäftigten und kann von Ihnen angesprochen werden, wenn Sie Gefahr für Ihre Sicherheit und Gesundheit befürchten.

In größeren Betrieben gibt es zusätzlich Sicherheitsbeauftragte (SiBe). Diese sind vor Ort Ihre direkten Ansprechpersonen in allen Fragen des Arbeitsschutzes.

### Weitere Ansprechpersonen zum Arbeitsschutz im Betrieb

Zur Unterstützung Ihrer Arbeitgeberin oder Ihres Arbeitgebers beim Arbeits- und Gesundheitsschutz gibt es in jedem Unternehmen eine Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa) sowie eine Betriebsärztin oder einen Betriebsarzt.

Jeżeli przełożeni nie zastosują się do Państwa zastrzeżeń lub zastrzeżeń rady zakładowej i nie usuną usterek, można poinformować o problemach w Państwa firmie urząd administracyjny ds. bezpieczeństwa i higieny pracy w Nadrenii Północnej-Westfalii ([www.arbeitsschutz.nrw](http://www.arbeitsschutz.nrw)) i złożyć skargę.

Skargę można złożyć telefonicznie lub drogą elektroniczną w języku niemieckim.

- Telefon urzędu administracyjnego ds. bezpieczeństwa i higieny pracy NRW: [+49 211 855-3311](tel:+492118553311)
- Formularz e-mail w celu złożenia skargi: [www.mags.nrw/ansprechpartner-und-beratung-zum-arbeitsschutz-nrw](http://www.mags.nrw/ansprechpartner-und-beratung-zum-arbeitsschutz-nrw)

Skargę można również złożyć anonimowo, aby pracodawca nie wiedział, że złożyli Państwo skargę.

Jeżeli mają Państwo pytania dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy, warto porozmawiać z kolegami, którzy już dobrze znają zakład. W szczególności rada zakładowa, inspektor ds. bezpieczeństwa i higieny pracy, specjalista ds. bezpieczeństwa i higieny pracy lub lekarz zakładowy mogą udzielić cennych porad.

Wenn Ihre Vorgesetzten nicht auf Ihre Hinweise oder die des Betriebsrates reagieren und Mängel nicht beseitigt werden, können Sie die Arbeitsschutzverwaltung Nordrhein-Westfalen ([www.arbeitsschutz.nrw](http://www.arbeitsschutz.nrw)) auf die Probleme in Ihrem Betrieb hinweisen und sich beschweren.

Ihre Beschwerde kann telefonisch oder per E-Mail in deutscher Sprache erfolgen.

- Arbeitsschutz-Telefon NRW: [+49 211 855-3311](tel:+492118553311)
- E-Mail-Formular für eine Beschwerde: [www.mags.nrw/ansprechpartner-und-beratung-zum-arbeitsschutz-nrw](http://www.mags.nrw/ansprechpartner-und-beratung-zum-arbeitsschutz-nrw)

Ihre Beschwerde können Sie auch anonym stellen, damit Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber nicht erfährt, dass Sie sich beschwert haben.

Wenn Sie Fragen zum Arbeitsschutz haben, ist es hilfreich Kolleginnen und Kollegen anzusprechen, die sich schon gut im Betrieb auskennen. Insbesondere der Betriebsrat, der oder die Sicherheitsbeauftragte, die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt können Ihnen bei Fragen helfen.

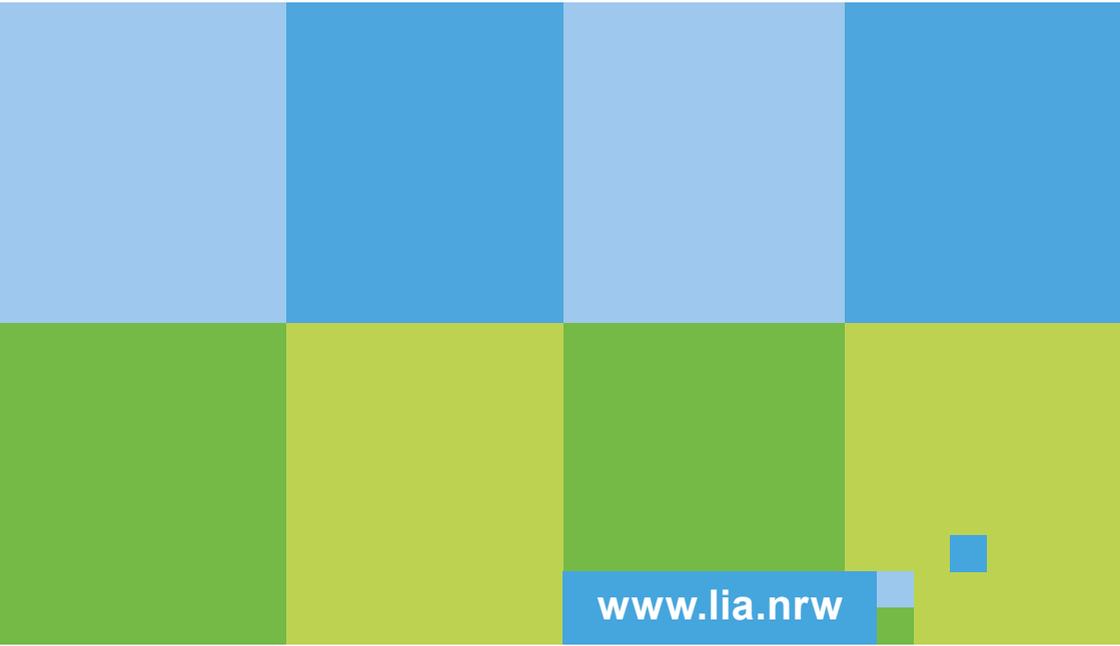
Również na stronie internetowej KomNet ([www.komnet.nrw](http://www.komnet.nrw)) można znaleźć wiele przydatnych informacji na temat bezpieczeństwa i zdrowia w pracy. Eksperti odpowiadzą na Państwa pytania w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

Auch das Internetangebot KomNet ([www.komnet.nrw](http://www.komnet.nrw)) bietet viele hilfreiche Informationen zur Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Hier beantworten Expertinnen und Experten Ihre Fragen zum Thema Arbeitsschutz.



# Notatki | Notizen





[www.lia.nrw](http://www.lia.nrw)