

# OBSAH

<b>1</b>	<b>Péče společnosti o zdraví lidu</b>	<b>11</b>
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
<b>2</b>	<b>Přehled předpisů týkajících se hygieny práce</b>	<b>21</b>
<b>3</b>	<b>Lidské tělo</b>	<b>27</b>
<b>4</b>	<b>První pomoc a její význam</b>	<b>42</b>
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
<b>5</b>	<b>Zdravotnická technika a lékárníčky první pomoci</b>	<b>60</b>
5.1	Obvazy a obvazová technika	60
5.2	Lékárničky první pomoci	62
5.3	Odsun a odsunové prostředky	62
<b>6</b>	<b>Organizace první pomoci na závodech, zejména v dolech</b>	<b>64</b>
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 záchraná 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
<b>15 Důlní prach a ochrana proti němu. Prašná onemocnění. Nadměrný hluk a vibrace . . . . .</b>	<b>107</b>
15.1 Prašná onemocnění . . . . .	108
15.2 Nadměrný hluk a vibrace. Příčiny a následky poruch sluchových orgánů v důsledku hluku a vibrace . . . . .	110
<b>16 Osobní ochranné prostředky . . . . .</b>	<b>113</b>
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
<b>17 Základy duševní hygieny. Osobnost člověka . . . . .</b>	<b>118</b>
<b>18 Odpovědnost za škody vzniklé při práci . . . . .</b>	<b>123</b>
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
<b>Literatura</b>	<b>126</b>