

Loyalty Partner Polska Sp. z o.o.

Ocena ryzyka zawodowego dla

**pracowników administracyjno-biurowych
(użytkujących samochód służbowy)**

Warszawa, dn. 04.05.2021 r.

Spis treści:

1. Informacje ogólne
2. Opis stanowiska pracy
3. Identyfikacja zagrożeń
4. Instrukcja oszacowania i wyznaczenia dopuszczalności ryzyka zawodowego
5. Załącznik nr 1 – Karta analizy ryzyka zawodowego

1. Informacje ogólne

Przedmiotem niniejszego opracowania jest udokumentowanie przeprowadzonej analizy oceny ryzyka zawodowego pracowników administracyjno-biurowych. Celem niniejszej publikacji jest podejmowanie działań, korygujących potencjalne skutki istniejących zagrożeń oraz wprowadzanie środków profilaktycznych zmniejszających prawdopodobieństwo ich wystąpienia.

Podstawą prawną opracowania oceny ryzyka zawodowego jest:

- art. 226 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. - Kodeks pracy,
- § 39 pkt 1 - Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (tekst jednolity: Dz. U. Z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 z późn. zm.).

Ocenę ryzyka zawodowego sporządził:

Inspektor ds. BHP

Inspektor ds. BHP.....

Grzegorz Kędziela

Zatwierdził:

Pracodawca.....

M. Piłarski
Prezident Zarządu
Loyalty Partner Polska Sp. z o.o.

2. Opis stanowiska pracy

Pracodawca:

Loyalty Partner Polska Sp. z o.o.

Grupa pracowników:

Pracownicy administracyjno-biurowi użytkujący samochody służbowe

Zakres obowiązków:

- wykonywanie poleceń przełożonych,
- przeglądanie dokumentów, podejmowanie decyzji,
- prowadzenie dokumentacji,
- spotkania z klientami,
- bieżące prace biurowe,
- odbieranie telefonów,
- obsługa klientów.

Ogólna charakterystyka stanowiska pracy:

8 godz. dziennie, praca w nadgodzinach według szczególnych potrzeb,
Pracują osoby powyżej 18 roku życia,
Pozycja przy pracy: wymuszona pozycja ciała (praca z monitorem ekranowym powyżej 4h/dobę)
Przerwy w pracy: zgodnie z Kodeksem Pracy
Kontakty międzyludzkie: z współpracownikami, przełożonymi.
Obciążenie fizyczne dynamiczne: małe.

Warunki środowiskowe:

Hałas: nie badano,
Oświetlenie: nie badano,
Temperatura pracy: powyżej 18°C.
Wentylacja, centralne ogrzewanie: sprawne

Maszyny, urządzenia i narzędzia eksploatowane na stanowisku:

- komputer, laptop i drukarka,
- kserokopiarka,
- niszcarka dokumentów,
- czajnik elektryczny
- zmywarka do naczyń
- kuchenka mikrofalowa
- ekspres ciśnieniowy do kawy.

Pracownicy odbywają:

1. instruktaż ogólny w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy,
2. instruktaż stanowiskowy w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy,
3. szkolenia okresowe w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

Pracownicy posiadają badania lekarskie dopuszczające do wykonywania pracy.

Pracownicy posiadają odpowiednie kwalifikacje zawodowe i wieloletnie doświadczenie zawodowe.

Toalety utrzymywane w należyтым porządku.

3. Identyfikacja zagrożeń

Według Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (tekst jednolity: Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 z późn. zm) "zagrożenie" – to stan środowiska pracy mogący spowodować wypadek lub chorobę.

Podczas dokonanej analizy stanowiska pracy, na podstawie:

- wyników pomiarów i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia,
- analizy chorób zawodowych,
- dokumentacji protokołów powypadkowych
- charakterystyki czynników szkodliwych,
- oceny stanu bhp,

wyszczególniono poniższe czynniki (na podstawie Polskiej Normy PN-80 Z-08052), mogące stanowić źródło zagrożenia dla pracownika:

A. Czynniki niebezpieczne

I. Czynniki fizyczne

- ruchome elementy urządzeń technicznych,
- poruszające się maszyny,
- powierzchnie, na których jest możliwy upadek pracujących,
- ostrza, ostre krawędzie, wystające elementy,
- napięcie w obwodzie elektrycznym.

B. Czynniki szkodliwe i uciążliwe

I. Czynniki fizyczne

- oświetlenie.

II. Czynniki biologiczne

- mikroorganizmy (np. SARS, Odra itp.)*, bakterie, grzyby,
- makroorganizmy

*** W przypadku zwiększonego ryzyka zakażenia, epidemii, pandemii - bezwzględnie stosować się do zaleceń i nakazów Głównego Inspektora Sanitarnego i Państwowej Inspekcji Pracy**

III. Czynniki psychofizyczne

- obciążenie statyczne,
- obciążenie psychonerwowe (np. stres, mobbing itp.).

Zagrożenia na stanowisku pracy:

- urazy doznane w wyniku upadku materiałów, przedmiotów, z wysokości,
- poślizgnięcie,

- upadek z wysokości (schody),
- zagrożenia związane z przemieszczaniem się ludzi,
- ostre, wystające, chropowate elementy,
- wadliwa instalacja elektryczna i niewłaściwe używanie urządzeń elektrycznych,
- nieostrożne przygotowywanie i spożywanie napoi,
- pożar,
- wadliwe oświetlenie,
- środki chemiczne,
- mikroorganizmy
- makroorganizmy,
- wymuszona pozycja ciała,
- obciążenia psychiczne.

Samochód służbowy:

Pojazd uczestniczący w ruchu ma być tak zbudowany, wyposażony i utrzymany, aby korzystanie z niego:

- nie zagrażało bezpieczeństwu osób nim jadących lub innych uczestników ruchu, nie naruszało porządku ruchu na drodze i nie narażało kogokolwiek na szkodę,
 - nie zakłócało spokoju publicznego przez powodowanie hałasu przekraczającego poziom określony w przepisach szczegółowych,
 - nie powodowało wydzielania szkodliwych substancji w stopniu przekraczającym wielkości określone w przepisach szczegółowych,
 - zapewniało dostateczne pole widzenia kierowcy oraz łatwe, wygodne i pewne posługiwanie się urządzeniami do kierowania, hamowania, sygnalizacji i oświetlenia drogi przy równoczesnym jej obserwowaniu.
- Urządzenia i wyposażenie pojazdu, w szczególności zapewniające bezpieczeństwo ruchu i ochronę środowiska przed ujemnymi skutkami używania pojazdu, powinny być utrzymane w należyтым stanie oraz działać sprawnie i skutecznie.
Kierujący pojazdem samochodowym oraz osoba przewożona takim pojazdem wyposażonym w pasy bezpieczeństwa są obowiązani korzystać z tych pasów podczas jazdy.
- Wymagania dla samochodów określa Prawo o ruchu drogowym i tak samochód powinien być wyposażony w:
- urządzenie zabezpieczające przed użyciem przez osoby niepowołane,
 - trójkąt do ustawiania na drodze, przeznaczony do ostrzegania o obecności unieruchomionego pojazdu
 - gaśnicę umieszczoną w miejscu łatwo dostępnym w razie potrzeby jej użycia,
 - tłumik wydechu - w odniesieniu do pojazdu napędzanego silnikiem spalinowym,
 - apteczkę pierwszej pomocy (wymaganie dotyczy pojazdu służbowego, jako miejsca pracy, wynika z przepisów bhp a nie ruchu drogowego).

Stan techniczny samochodu i wymagania dotyczące transportu:

Do ruchu dopuszczony może być samochód sprawny technicznie. Szczególną uwagę należy zwrócić na: sprawność układu kierowniczego i hamulcowego, oświetlenie pojazdu, sygnał dźwiękowy, stan ogumienia i ciśnienie przewidziane dla pojazdu danego typu i nośności.

4. Instrukcja oszacowania i wyznaczenia dopuszczalności ryzyka zawodowego

Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (tekst jednolity: Dz. U. Z 2003 r. Nr 169, poz. 1650) ryzyko zawodowe – to prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą, powodujących straty, w szczególności wystąpienia u pracowników niekorzystnych skutków zdrowotnych w wyniku zagrożeń zawodowych występujących w środowisku pracy lub sposobu wykonywania pracy,

Do przeprowadzenia niniejszej oceny wykorzystana zostanie uproszczona metoda szacowania ryzyka zwana „standardową oceną ryzyka zawodowego”, zgodna ze standardami postępowania określonymi w Polskiej Normie PN-N-18002 „Systemy zarządzania bezpieczeństwem pracy. Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego”.

Oszacowanie ryzyka zawodowego związanego z poszczególnymi zagrożeniami zidentyfikowanymi na stanowiskach pracy polega na ustaleniu:

- prawdopodobieństwa wystąpienia zagrożeń,
- ciężkości szkodliwych następstw tych zagrożeń.

Wielkość ryzyka (R) związanego z zagrożeniami oszacowana zostanie jako iloczyn ciężkości szkodliwych następstw zagrożenia (C) i prawdopodobieństwa ich wystąpienia (P).

$$R = C * P$$

Szacowanie wartości ryzyka (R) przeprowadzone zostało w skali pięciostopniowej zgodnie z wskazówkami ich określania przedstawionymi w w/w Polskiej Normie.

Tablica 1. Oszacowanie ryzyka zawodowego w skali pięciostopniowej

PRAWDOPODOBIENSTWO	CIĘŻKOŚĆ NASTĘPSTW		
	Mała	Średnia	Duża
Mało prawdopodobne	Bardzo małe 1	Małe 2	Średnie 3
Prawdopodobne	Małe 2	Średnie 3	Duże 4
Wysoce prawdopodobne	Średnie 3	Duże 4	Bardzo duże 5

Powyższe zmienne, określamy stosując niżej wymienione wskazówki:

- do następstw o **małej** szkodliwości zalicza się te urazy i choroby, które nie powodują długotrwałych dolegliwości i absencji w pracy; są to czasowe pogorszenia stanu zdrowia, takie jak niewielkie stłuczenia i zranienia, podrażnienia oczu, objawy niewielkiego zatrucia, bóle głowy, itp.,
- do następstw o **średniej** szkodliwości zalicza się te urazy i choroby, które powodują

niewielkie, ale długotrwałe lub nawracające okresowo dolegliwości i są związane z okresami absencji; są to np. zranienia, oparzenia II stopnia na niewielkiej powierzchni ciała, alergię skórne, nieskomplikowane złamania, zespoły przeciążeniowe układu mięśniowo-szkieletowego (np. zapalenie ścięgna) itp.,

- do następstw o **dużej** szkodliwości zalicza się te urazy i choroby, które powodują ciężkie i stałe dolegliwości i/lub śmierć; są to np. oparzenia III stopnia dużej powierzchni ciała, amputacje, skomplikowane złamania, choroby nowotworowe, toksyczne uszkodzenia narządów wewnętrznych i układu nerwowego, zespół wibracyjny, zawodowe uszkodzenia słuchu, astma, zaćma itp.,
- do **mało prawdopodobnych** zalicza się te następstwa zagrożeń, które nie powinny wystąpić podczas całego okresu aktywności zawodowej pracownika,
- do **prawdopodobnych** zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić nie więcej niż kilkakrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika,
- do **wysoce prawdopodobnych** zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić wielokrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika.

Źródło: PN – N – 18002

Na podstawie powyższych wskazań opracowano kartę analizy ryzyka zawodowego dla pracowników administracyjno-biurowych. Poniżej objaśniono symbole pojawiające się w kolumnach: „Ciężkość następstw”, „Prawdopodobieństwo”, „Ryzyko”, oraz „Dopuszczalność ryzyka zawodowego”.

Symbole przy oszacowaniu ryzyka zawodowego:	
BD	Bardzo duże
D	Duże
S	Średnie
M	Małe
BM	Bardzo małe
MP	Mało prawdopodobne
P	Prawdopodobne
WP	Wysoce prawdopodobne

Symbole przy wyznaczaniu dopuszczalności ryzyka zawodowego:	
A	Dopuszczalny poziom ryzyka
NA	Niedopuszczalny poziom ryzyka

W przypadku oszacowania ryzyka zawodowego na poziomach „bardzo duże” lub „duże”, czyli **niedopuszczalny poziom ryzyka** – należy proponować działania natychmiastowe w celu jego zmniejszenia do poziomu dopuszczalnego. W takim wypadku zostanie założona karta „planu działań korygujących i/lub zapobiegawczych” według poniższego wzoru, pomagająca w uporządkowaniu wprowadzanych zmian. Praca nie powinna zostać rozpoczęta do czasu zmniejszenia ryzyka do poziomu dopuszczalnego.

Plan działań korygujących i/lub zapobiegawczych i ocena ryzyka

Lp	Opis przedsięwzięcia (zadania)	Realizacja zadania			Przewidywane wyniki	
		Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Przewidywana kwota [PLN]	Określenie rodzaju zagrożeń lub uciążliwości mogących ulec likwidacji	Liczba osób, którym zostaną poprawione warunki pracy

W przypadku oszacowania ryzyka zawodowego na poziomach „średnie” lub „małe” czyli **dopuszczalny poziom ryzyka** zaleca się zaplanowanie i podjęcie działań w celu zmniejszenia poziomu ryzyka lub zapewnienia jego utrzymania najwyżej na tym samym poziomie.

W przypadku oszacowania ryzyka zawodowego na poziomie „bardzo małe” nie jest konieczne prowadzenie żadnych działań. Jest to **dopuszczalny poziom ryzyka**.

Karta analizy ryzyka zawodowego

Ocena ryzyka zawodowego pracowników administracyjno-biurowych używających pojazdów służbowych do 3,5 T

– na wymienionych stanowiskach istnieje możliwość pojawienia się poniższych zagrożeń.

*(Objaśnienia do oznaczeń literowych znajdują się na stronach 5 – 7 wstępu do oceny ryzyka zawodowego)

Lp.	Możliwe zagrożenia	Przyczyny zagrożenia	Możliwe skutki zagrożenia	Ciężkość następstw	Prawdopobieństwo	Ryzyko	Działania mające na celu zmniejszanie ryzyka	Dopuszczalność ryzyka zawodowego
1.	Ludzie	- Stres związany z wykonywaniem zadań pracowniczych - Zła atmosfera w pracy	- Nerwowość - Rozdrażnienie - Schorzenia o naturze psychosomatycznej - Choroby układu krążenia	M	WP	S	- Odpowiednie przygotowanie zawodowe - Racjonalne gospodarowanie czasem z uwzględnieniem miesięcznego rozłożenia obowiązków - Właściwa organizacja czasu pracy w ciągu dnia - Stwarzanie pozytywnej, przyjaznej atmosfery w miejscu pracy	A
2.	Szafy biurowe, regały	Stosowanie uszkodzonych, "przeciążonych" szaf, niestabilnych regałów	- Przygniecenie - Uderzenie - Urazy rąk, nóg, głowy	S	P	S	- Zabezpieczenie szaf i regałów przed przewróceniem - Przestrzeganie dopuszczalnego obciążenia poszczególnych półek w szafach i regałach - Stabilne składowanie segregatorów w szafach z uwzględnieniem środka ciężkości	A
3.	Powierzchnie poziome na poziomie gruntu	- Poślizgnięcie się na podłodze wykonanej z płytek ceramicznych w przypadku zawilgocenia podłogi - Poślizgnięcie się na zewnętrzz budynku	- Zwichnięcia nóg - Otarcia naskórka - Złamania kończyn	S	P	S	- Bieżące usuwanie wilgoci - Szczególna ostrożność przy poruszaniu się po oblodzonej drodze - Stosowanie odpowiedniego obuwia ze	A

<i>Lp.</i>	<i>Możliwe zagrożenia</i>	<i>Przyczyny zagrożenia</i>	<i>Możliwe skutki zagrożenia</i>	<i>Ciężkość następstw</i>	<i>Prawdopobieństwo</i>	<i>Ryzyko</i>	<i>Działania mające na celu zmniejszanie ryzyka</i>	<i>Dopuszczalność ryzyka zawodowego</i>
		(np. parking) w wyniku oblodzenia lub dużej wilgotności					zwiększoną powierzchnią tarcia	
4.	Schody	• Eksploatowanie schodów z uszkodzonymi stopniami schodów, bez poręczy	• Upadek z wysokości • Złamania • Stłuczenia • Zwinięcia • Otarcia naskórka • Skaleczenia	D	MP	S	• Eksploatowanie sprawnych technicznie schodów z poręczą	A
5.	Budynki, konstrukcje i ich elementy oraz ludzie	• Wąskie przejścia • Brak drożności dróg komunikacyjnych • Nieostrożne otwieranie drzwi • Chodzenie po lewej stronie • Poruszanie się po nie wyznaczonych przejściach	• Uderzenia i uszkodzenia ciała • Złamania kończyn	M	P	M	• Nie zastawiać przejść komunikacyjnych • Ostrożne poruszanie się według zasad bezpieczeństwa i higieny pracy	A
6.	Ostre, wystające, chropowate elementy	• Stosowanie zniszczonych, zużytych sprzętów • Pośpiech, nieuwaga podczas poruszania się prowadzące do zawadzenia o krawędzie szafek, regałów itp.	• Uszkodzenia ciała przez ostre elementy narzędzi, ułtucia, skaleczenia, otarcia, stłuczenia, obicia	M	P	M	• Zachowywanie ostrożności	A
7.	Instalacja elektryczna i urządzenia pod napięciem	• Uszkodzona instalacja elektryczna • Podłączenie urządzeń elektrycznych do uszkodzonych gniazd elektrycznych	• Porażenie prądem elektrycznym (poparzenie lub porażenie ze skutkiem śmiertelnym)	D	MP	S	• Stosowanie sprawnego sprzętu typu: wtyczki, przełączniki, urządzenia powszechnego użytku) • Terminowe i systematyczne wykonywanie pomiarów przeciwporażeniowych • Natychmiastowe informowanie kierownika o uszkodzeniach gniazd elektrycznych • Stosowanie się do instrukcji urządzeń • Nie polewanie urządzeń strumieniem wody	A
8.	Napoje spożywcze	• Używanie gorącej wody w czasie gotowania, przelewania wody • Wylanie wody na urządzenie pod napięciem	• Oparzenia pierwszego i drugiego stopnia • Porażenie elektryczne	S	MP	M	• Wykonywanie czynności związanych z przygotowaniem posiłku, parzeniem herbaty i spożywanie ich wyłącznie w pomieszczeniach socjalnych z wykorzystaniem urządzeń powszechnie stosowanych w kuchniach • Ostrożne nalewanie gorącej wody do naczyń	A

<i>Lp.</i>	<i>Możliwe zagrożenia</i>	<i>Przyczyny zagrożenia</i>	<i>Możliwe skutki zagrożenia</i>	<i>Ciężkość następstw</i>	<i>Prawdopodobieństwo</i>	<i>Ryzyko</i>	<i>Działania mające na celu zmniejszanie ryzyka</i>	<i>Dopuszczalność ryzyka zawodowego</i>
9.	Materiały łatwopalne i środki zapalne	• Używanie otwartego ognia • Przeciążenie instalacji elektrycznych • Palenie papierosów w miejscach niedozwolonych • Brak instrukcji alarmowej • Brak instrukcji bezpieczeństwa pożarowego dla obiektu • Pracownicy nie przeszkoleni w działaniach związanych z bezpieczeństwem ppoż. • Brak odpowiedniej ilości podręcznego sprzętu gaśniczego • Podręczny sprzęt gaśniczy bez bieżącej konserwacji i przeglądu	• Urazy powstałe w wyniku prowadzenia chaotycznej akcji ratunkowej, lub w wyniku powstałej paniki do utraty życia włącznie • Nieskuteczna akcja gaszenia pożaru przy użyciu podręcznego sprzętu gaśniczego powodująca zagrożenia dla zdrowia pracowników, np. poranienia, poparzenia	D	MP	S	• Znajomość podstawowych zasad postępowania w razie pożaru • Organizowanie szkoleń i próbnych ewakuacji z budynku • Zaznajomienie pracowników z aktualną instrukcją bezpieczeństwa pożarowego, oraz instrukcją alarmową • Wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za poprowadzenie akcji ratowniczo-gaśniczej do momentu przybycia Straży Pożarnej • Odpowiednia ilość podręcznego sprzętu gaśniczego • Systematyczna konserwacja i przeglądy podręcznego sprzętu gaśniczego.	A
10.	Oświetlenie	• Niewystarczające oświetlenie • Brudne oprawy punktów świetlnych	• Słuczenia głowy • Zwinięcie nóg • Otarcia naskórka, palców • Złamania kończyn górnych, dolnych	M	MP	BM	• Stosowanie oświetlenia ogólnego o parametrach zgodnych z wymogami PN • Stała, bieżąca konserwacja opraw punktów świetlnych i wymiana zniszczonych, zużytych elementów świetlnych • Oświetlenie awaryjne • Zachowywanie norm dotyczących oświetlenia światłem dziennym	A
11.	Środki chemiczne	• Wydzielanie się substancji chemicznych przy długich pracach z kserokopiarką, drukarką laserową (tlenki azotu, ozon) • Nagromadzone w pomieszczeniu meble, sprzęt - emitujące szkodliwe substancje chemiczne	• Uczulenia • Bóle głowy • Podrażnienia błon śluzowych nosa, oczu, krtani • Złe samopoczucie	M	MP	BM	• Stosowanie mebli biurowych i sprzętu posiadającego certyfikat na znak bezpieczeństwa; dobrej jakości i produkcji renomowanych firm • Wyposażenie stanowiska w instrukcje bhp dla kserokopiarki, drukarki • Wietrzenie pomieszczeń (systematyczne otwieranie okna, wentylacja, klimatyzacja ustawiona zgodnie z przepisami)	A
12.	Mikroorganizmy (drobnoustroje, wirusy)	• Choroby infekcyjne przenoszone przez konsumentów • Kontakt z drobnoustrojami w pomieszczeniach higieniczno-sanitarnych • Niestosowanie zasad higieny podczas	• Przeziębienia • Grypa, katar	M	MP	BM	• Przestrzeganie zasad higieniczno-sanitarnych • Prowadzenie higienicznego trybu życia • Przestrzeganie terminów badań profilaktycznych • Zatrudnianie pracowników z	A

<i>Lp.</i>	<i>Możliwe zagrożenia</i>	<i>Przyczyny zagrożenia</i>	<i>Możliwe skutki zagrożenia</i>	<i>Ciężkość następstw</i>	<i>Prawdopobieństwo</i>	<i>Ryzyko</i>	<i>Działania mające na celu zmniejszanie ryzyka</i>	<i>Dopuszczalność ryzyka zawodowego</i>
		pracy					- negatywnymi wynikami badaniami na nosicielstwo - Monitoring badań epidemiologicznych pracowników	
13.	Makroorganizmy (owady)	Przenoszenie chorób zakaźnych przez gryzonie i owady	Choroby zakaźne	S	MP	M	- Prowadzenie higienicznego trybu życia - Monitoring czystości w zakresie usuwania resztek żywności - Stosowanie pułapek rażących na owady (lampy) - Stosowanie pułapek na gryzonie	A
14.	Monitor ekranowy	- Góra krawędź ekranu monitora powyżej linii wzroku - Zbyt silne oświetlenie lub zbyt słabe oświetlenie w pomieszczeniu pracy - Odblaski na monitorze od słońca lub oświetlenia ogólnego - Brak żaluzji lub verticali w oknach - Zbyt mała wilgotność względna powietrza	- Bóle oczu i łzawienie - Bóle głowy - Pogorszenie ostrości widzenia - Zmęczenie i brak koncentracji - Zmęczenie wzroku - spowodowane spadkiem zwilżenia oczu	S	P	S	- Zastosować odpowiednie oświetlenie np. skierowane w górę - Zmienić ustawienie monitora lub stanowiska pracy w pomieszczeniu względem źródeł oświetlenia - Zastosować żaluzje lub verticali - Wyregulować parametry obrazu: kontrast, jasność - Optymalna wielkość czcionki na ekranie powinna wynosić 12 pkt. (przy odpowiednim powiększeniu obrazu) - Optymalne kolory: białe tło, czarna czcionka - Ustawić częstotliwość odświeżania, gdy pozwala na to typ monitora, na poziomie nie niższym niż 70 Hz - Przerwy w pracy – 5 minut po każdej godzinie, lub stosowanie systemów pracy przemiennej - Systematyczne badania lekarskie - Stosowanie okularów do pracy przy monitorze ekranowym po zaleceniu przez lekarza medycyny pracy - Stosowanie odpowiednich filtrów ochronnych na ekran	
15.	Sprzęt komputerowy	- Niewłaściwie dobrane i wyregulowane siedzisko - Ucisk krawędzi siedziska - Monitor ustawiony „na ukos” przy pracy wymagającej częstego korzystania z monitorów - Fotel bez podparcia dolnej części	- Ucisk na żołądek - Bóle szyi, karku, przedramion, ramion przechodzące w bóle przewlekłe - Bóle kręgosłupa w okolicy lędźwiowej - Bóle nadgarstków	S	P	S	- Wyregulować wysokość siedziska i kąt oparcia siedziska - Zastosować podnożek - Ustawić monitor w pozycji „na wprost” z zachowaniem odpowiedniej odległości pracownika od ekranu monitora - Przy długich pracach przy komputerze i	A

<i>Lp.</i>	<i>Możliwe zagrożenia</i>	<i>Przyczyny zagrożenia</i>	<i>Możliwe skutki zagrożenia</i>	<i>Ciężkość następstw</i>	<i>Prawdopodobieństwo</i>	<i>Ryzyko</i>	<i>Działania mające na celu zmniejszanie ryzyka</i>	<i>Dopuszczalność ryzyka zawodowego</i>
		• kregosłupa • Brak podparć nadgarstków • Klawiatura za wysoko • Łokcie w powietrzu przy korzystaniu z klawiatury • Brak podparcia nadgarstka	• Trwałe zmiany w przegubach dłoni np. przykurcze dłoni • Schorzenie: „Zespół cieśni dróg nadgarstka”				• częstym korzystaniu z myszy należy zastosować podparcia nadgarstka • Wyregulować wysokość podłokietników tak, aby przenosiły napięcia z ramion, przedramion, oraz przegubów • Zastosować klawiaturę o ergonomicznym kształcie niwelującym wygięcia nadgarstków • Wyregulować wysokość fotela • Zastosować miękkie podłokietniki	
16.	Pojazd transportowy	• Jazda w złych warunkach (noc, mgła, opady, gołoleź itp.) • Ignorowanie znaków drogowych • Sytuacje wypadkowe stworzone przez innych uczestników ruchu drogowego	• Obrażenia powypadkowe (rany, cięte, zmiążdżenia, złamania, amputacje, śmierć) • Straty psychiczne	D	MP	S	• Przestrzeganie zasad ruchu drogowego • Stosowanie zasady „ograniczonego zaufania”	A

Ocena ryzyka - podsumowanie

Ryzyko dla **16 zagrożeń** na szacowanych stanowiskach jest **dopuszczalne**.

Konieczne jest jedynie zapewnienie działań technicznych i organizacyjnych by ryzyko pozostało co najmniej na tym samym poziomie.

Ocenę ryzyka zawodowego przeprowadza się w przypadku:

- tworzenia nowego stanowiska pracy,
- wprowadzania zmian (technologicznych lub organizacyjnych), na stanowisku pracy mających wpływ na ryzyko zawodowe,
- wprowadzenia zmian w stosownych środkach ochronnych.
- wystąpienia wypadku przy pracy na danym stanowisku.

OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO – WSZYSCY PRACOWNICY FIRMY

ZAGROŻENIE	STAN STWIERDZONY		RYZYKO	ZAGROŻENIA	SPOSÓB REDUKCJI	RYZYKO PO REDUKCJI
	P	W I				
Czynniki BIOLOGICZNE	X		MAŁE	Wirus SARS-CoV-2 Skutki: bóle mięśni, kaszel, choroby układu oddechowego zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, śmierć kontakt ze współpracownikami, petentami/interesantami; narażenie kropelkowe, bezpośrednie	dezynfekcja powierzchni, toalet, klamek, telefonów, klawiatury komputerów, urządzeń w pomieszczeniach socjalnych oraz innych często dotykanych powierzchni, samochodów służbowych ograniczenie kontaktów z innymi pracownikami, petentami/interesantami, wprowadzenie pracy zdalnej, zmianowości, rotacji pracowników, kontaktowanie się telefoniczne, drogą mailową, zachowanie bezpiecznej odległości od rozmówcy, stosowanie środków ochrony – rękawiczek jednorazowych, maseczek ochronnych, przyłbic, częste mycie i dezynfekcja rąk przestrzeganie obowiązujących instrukcji, stosowanie wprowadzonych procedur higieniczno-sanitarnych niezwłoczne informowanie przełożonych o objawach zakażenia i/lub kontaktach z osobami, u których potwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2, zachowanie szczególnej ostrożności i ogólnych zasad higieny (zakrywanie nosa i ust podczas kichania, unikanie dotykania oczu, nosa i ust, dezynfekcja). PRZESTRZEGANIE INSTRUKCJI ORAZ ZALECEŃ MZ I GIS	MAŁE

STRES	X		MAŁE	Stres, depresja, lęk, obawa przed zarażeniem Źródło: wirus SARS-CoV-2 Skutki: choroby, bezsenność, rozdrażnienie, izolacja społeczna, nerwowość, kontakt ze współpracownikami, petentami/interesantami; narażenie kropelkowe, bezpośrednie	Ograniczenie kontaktów z innymi pracownikami, petentami/interesantami, poprawa komfortu pracy zachowanie szczególnej ostrożności i ogólnych zasad higieny (zakrywanie nosa i ust podczas kichania, unikanie dotykania oczu, nosa i ust, dezynfekcja) stosowanie środków ochrony – rękawiczek jednorazowych, maseczek ochronnych, przyłbic, częste mycie i dezynfekcja rąk przestrzeganie obowiązujących instrukcji, stosowanie wprowadzonych procedur higieniczno-sanitarnych PRZESTRZEGANIE INSTRUKCJI ORAZ ZALECEŃ MZ I GIS	MAŁE
Warunki, wskazania:				Ogólny poziom ryzyka po redukcji: MAŁY		

P - prawidłowy WI – wymagający interwencji
- prawidłowy WI – wymagający interwencji