

.....Nazwa pracodawcy.....

Ocena ryzyka zawodowego pracowników
administracyjno-biurowych
wykonujących pracę zdalną lub pracę zdalną okazjonalną

Warszawa, dn.03.2023 r.

Spis treści:

1. Wprowadzenie
2. Wymagania dla stanowiska pracy
3. Metody oceny narażenia i ryzyka zawodowego
4. Rejestr zagrożeń
5. Szacowanie ryzyka

Ocenę ryzyka zawodowego sporządził:

Służba BHP.....

Zatwierdził:

Pracodawca.....

Wprowadzenie

A. Podstawa opracowania

- art. 226 Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 1510 z późn. zm.).
- § 39 ust. 1, § 39a Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (t.j. Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 z późn. zm.).

B. Pojęcie ryzyka

Zgodnie z § 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy, jako ryzyko zawodowe rozumie się 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.

I. Wymagania dla stanowiska pracy

Stanowisko pracy

Przez stanowisko pracy rozumie się przestrzeń pracy wraz z wyposażeniem w środki i przedmioty pracy, w której pracownik wykonuje pracę. Stanowisko pracy powinno spełniać podstawowe wymogi w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

Organizacja stanowiska pracy

Prawidłowa i racjonalna organizacja stanowiska pracy wpływa na zwiększenie wydajności przy jednoczesnym zmniejszeniu zagrożenia pracownika dzięki zastosowaniu odpowiedniej ochrony przed czynnikami niebezpiecznymi (urazowymi), szkodliwymi i uciążliwymi (hałas, wibracja, zapylenie, oświetlenie, mikroklimat, duże i zbędne obciążenie pracownika). Stanowisko pracy, jeśli istnieje taka konieczność, powinno być zaopatrzone w oprzyrządowanie pomocnicze (urządzenia audiowizualne, pomoce naukowe itp.). Rozmieszczenie wyposażenia powinno zapewniać bezpieczne wykonywanie czynności. Na właściwą organizację stanowiska pracy ma wpływ:

- prawidłowe rozmieszczenie urządzeń na stanowisku,
- usytuowanie i sposób rozmieszczenia pomocy naukowych w zasięgu rąk pracownika, uwzględniające kolejność stosowania,
- kolejność i metody wykonywania czynności,
- rytmika i czas pracy,
- warunki środowiska oddziałujące na środowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy

Wyposażenie stanowiska to urządzenia biurowe, jak: komputer lub laptop, telefon, kserokopiarka, a także stół, siedzisko i inne sprzęty.

W związku z powyższym podstawową sprawą jest uwzględnienie w czasie projektowania stanowiska pracy podstawowych zasad ergonomii. Nieuwzględnienie tych zasad może spowodować pojawienie się dolegliwości zdrowotnych, a także (z ekonomicznego punktu

widzenia) - obniżenie wydajności pracy. Biorąc to pod uwagę, podano poniżej podstawowe wymagania dotyczące stanowiska pracy z urządzeniami biurowymi, w tym z komputerem.

Rozmieszczenie elementów stanowiska pracy

Stanowisko pracy wyposażone w monitor ekranowy powinno uwzględniać:

- liczbę i rozmiary zakupionego sprzętu,
- charakter pracy (ciągła, dorywcza, wprowadzanie danych, edycja tekstu itp.),
- ustawienie stanowiska względem oświetlenia
 - ekran monitora powinien być ustawiony poprzecznie względem okien, w odległości około 1 m od nich,
 - oślnienie bezpośrednio od opraw, okien, przezroczystych lub półprzezroczystych ścian albo jasnych płaszczyzn pomieszczenia oraz oślnienie odbiciowe od ekranu monitora powinno zostać ograniczone w szczególności przez stosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych, instalowanie żaluzji lub zasłon w oknach;
- dostateczną przestrzeń pracy, pozwalającą na umieszczenie wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie w zasięgu rąk,
- takie usytuowanie w pomieszczeniu, aby zapewnić pracownikowi swobodny dostęp do tego stanowiska; odległości między sąsiednimi monitorami powinny wynosić co najmniej 0,6 m, a między pracownikiem i tyłem sąsiedniego monitora - co najmniej 0,8 m,

Siedzisko

Krzesło stanowiące wyposażenie stanowiska pracy powinno posiadać:

- dostateczną stabilność, przez wyposażenie go w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnyymi,
- wymiary oparcia i siedziska, zapewniające wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów,
- regulację wysokości siedziska w zakresie 400-500 mm, licząc od podłogi,
- regulację wysokości oparcia oraz regulację pochylenia oparcia w zakresie: 5° do przodu i 30° do tyłu, wyprofilowanie płyty siedziska i oparcia odpowiednio do naturalnego wygięcia kręgosłupa i odcinka udowego kończyn dolnych,
- możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°,
- podłokietniki.

Mechanizmy regulacji wysokości siedziska i pochylenia oparcia powinny być łatwo dostępne i proste w obsłudze oraz tak usytuowane, aby regulację można było wykonywać w pozycji siedzącej.

Na życzenie pracownika, a także gdy wysokość krzesła uniemożliwia pracownikowi płaskie, spoczynkowe ustawienie stóp na podłodze - stanowisko pracy należy wyposażyć w podnóżek. Podnóżek powinien mieć kąt pochylenia w zakresie 0°-15°, a jego wysokość powinna być dostosowana do potrzeb wynikających z cech antropometrycznych pracownika. Powierzchnia podnóżka nie powinna być śliska, a sam podnóżek podczas jego używania nie powinien przesuwać się po podłodze.

Stół

Konstrukcja stołu powinna umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury.

Szerokość i głębokość stołu powinna zapewniać:

- wystarczającą powierzchnię do łatwego posługiwania się elementami wyposażenia

- stanowiska i wykonywania czynności związanych z rodzajem pracy,
- ustawienie klawiatury z zachowaniem odległości nie mniejszej niż 100 mm między klawiaturą a przednią krawędzią stołu,
- ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika, to jest w zasięgu jego kończyn górnych, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.

Wysokość stołu oraz siedziska krzesła - powinna być ustalona tak, aby zapewnić:

- naturalne położenie kończyn górnych zapewniające przy obsłudze klawiatury zachowanie co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem,
- odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora w zakresie 20°-50° w dół (licząc od linii poziomej na wysokości oczu pracownika do linii poprowadzonej od jego oczu do środka ekranu), przy czym górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu pracownika,
- odpowiednią przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu; powierzchnia blatu stołu powinna być matowa - najlepiej barwy jasnej.

Komputer, laptop, telefon - nie stanowi zagrożenia pod warunkiem prawidłowej, zgodnej z dokumentacją, eksploatacji.

Lokalizacja:	Praca zdalna w miejscu uzgodnionym z pracodawcą
Osoby odpowiedzialne za stan bhp na stanowisku:	Pracodawca - art. 207 Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 1510 z późn. zm.). Pracownik - art. 100 §2 pkt. 3 Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 1510 z późn. zm.). - art. 67 ³¹ §8 Ustawa z dnia 1 grudnia 2022 r. o zmianie ustawy – Kodeks pracy oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 240).
Podstawowe czynności:	— praca przy monitorze ekranowym, — ręczne prace transportowe, — prace o charakterze administracyjno-biurowym.
Stosowane maszyny, urządzenia techniczne, narzędzia, etc.:	— komputery/laptop, — telefon.
Stosowane materiały i surowce:	Nie dotyczy
Stosowane produkty i składniki rakotwórcze (CMR):	Nie dotyczy

I. Przyjęte bezpomiarowe metody oceny narażenia i ryzyka zawodowego

Polska Norma PN-N-18002

Ryzyko zawodowe występujące na opisywanym stanowisku pracy oszacowano zgodnie z

Polską Normą PN-N-18002 w skali trójstopniowej ustalając jednocześnie prawdopodobieństwo wystąpienia niekorzystnych dla zdrowia i życia pracowników następstw tych zagrożeń oraz ciężkości tych następstw.

Prawdopodobieństwo	Ciężkość następstw		
	Mała (M)	Średnia (Ś)	Duża (D)
Mało prawdopodobne (M)	małe	małe	średnie
Prawdopodobne (P)	małe	średnie	duże
Wysoko prawdopodobne (WP)	średnie	duże	duże

Do następstw o **małej** szkodliwości zalicza się te urazy i choroby, które nie powodują dolegliwości 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 krótkimi okresami absencji. Są to np. zranienia, oparzenia II stopnia na niewielkiej powierzchni ciała, alergie skórne, nieskomplikowane złamania, zespoły przeciążeniowe układu mięśniowo—szkieletowego (np. zapalenia ścięgna) itp.

Do następstw o **dużej** szkodliwości zalicza się te urazy i choroby, które powodują ciężkie i stałe dolegliwości i/lub śmierć. Są to oparzenia III stopnia, oparzenia II stopnia dużej powierzchni ciała, amputacje, skomplikowane złamania z następową dysfunkcją, choroby nowotworowe, toksyczne uszkodzenia narządów wewnętrznych i układu nerwowego w wyniku narażenia na czynniki chemiczne, zespół wibracyjny, zawodowe uszkodzenie 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 **wysoko prawdopodobnych** zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić wielokrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika.

Kryterium dopuszczalności ryzyka zawodowego

Podstawowym kryterium dopuszczalności ryzyka zawodowego są wymagania obowiązujących przepisów prawnych i innych dokumentów normatywnych. W przypadku braku odpowiednich wymagań przepisów prawnych i innych w określonych obszarach ustala się własne kryteria dopuszczalności ryzyka zawodowego z uwzględnieniem opinii ekspertów z dziedziny

bezpieczeństwa i higieny pracy (m. in. lekarza sprawującego profilaktyczną opiekę medyczną nad pracownikami), własnych doświadczeń i opinii pracowników.

W firmie dopuszczalność ryzyka zawodowego wyznacza się na podstawie jego oszacowania w skali trójstopniowej.

Oszacowanie ryzyka zawodowego	Dopuszczalność ryzyka zawodowego	Niezbędne działania
duże	niedopuszczalne	Jeżeli ryzyko zawodowe jest związane z pracą już wykonywaną, działania w celu jego zmniejszenia należy podjąć natychmiast. Planowanej pracy nie należy rozpoczynać do czasu zmniejszenia ryzyka zawodowego do poziomu dopuszczalnego.
średnie	dopuszczalne	Zaleca się zaplanowanie i podjęcie działań, których celem jest zmniejszenie ryzyka zawodowego.
małe		Konieczne jest zapewnienie, że ryzyko zawodowe pozostaje co najwyżej na tym samym poziomie.

IV. Rejestr zagrożeń

Czynności	Zagrożenie Stężenie dla zadania (mg/m ³)	Możliwe skutki
Poruszanie się w miejscu pracy zdalnej	Nierówności podłóg w pomieszczeniach, korytarzach, itp.	Skręcenia, stłuczenia, naderwania, złamania
	Śliska podłoga i/lub przeszkody na podłodze	Skręcenia, stłuczenia, naderwania, złamania
	Przewody elektryczne rozmieszczone w niebezpieczny sposób stwarzające utrudnienia	Skręcenia, stłuczenia, naderwania, złamania
	Poruszanie się po schodach	Skręcenia, stłuczenia, naderwania, złamania
Praca na stanowisku	Na stanowisku nie zapewniono co najmniej 2 m ² wolnej powierzchni podłogi.	Nieprawidłowa postawa ciała podczas pracy, przeciążenie mięśni i stawów, przeciążenie kręgosłupa, urazy kręgosłupa.
	Nie ma wydzielonego miejsca do pracy przy komputerze?	Problem z koncentracją, stres, nerwice.
	Nieprawidłowa temperatura w pomieszczeniu.	Przegrzanie, wyziębienie
	Nieprawidłowe oświetlenie stanowiska pracy	Olśnienie, dyskomfort, bóle głowy, pogorszenie wzroku
	Skaleczenie, otarcie, pochwycenie, oparzenia	Urazy kończyn górnych, otarcia i skaleczenia skóry, oparzenia
Organizacja pracy	Obciążenie statyczne związane z długotrwałą pracą w pozycji	Bóle mięśniowe głównie w okolicy karku, barków, odcinka lędźwiowego kręgosłupa
	Przeciążenie pracą	Zmęczenie, depresja, wypalenie zawodowe.
	Niedociążenie pracą	Zmęczenie, depresja, wypalenie zawodowe.
	Uczucie izolacji	Stres, nerwice
	Mobbing	Stres, nerwice, bezsenność, depresja, wypalenie zawodowe.
	Awaria sprzętu	Stres, nerwice

V. Szacowanie ryzyka zawodowego, sposób ochrony przed zagrożeniami.

Czynności	Zagrożenie Stężenie dla zadania (mg/m ³)	Metoda	Szacowanie i wartościowanie ryzyka zawodowego			Działania do zastosowania w celu zminimalizowania ryzyka	Określenie poziomu ryzyka końcowego po zastosowaniu środków profilaktycznych			Dopuszczalność ryzyka zawodowego
			Ciężkość/ Klasa zagrożenia	Prawdopodobieństwo/ Klasa	Ryzyko/ Wskaźnik ryzyka		Ciężkość/ Klasa zagrożenia	Prawdopodobieństwo/ Klasa narażenia	Ryzyko/ Wskaźnik ryzyka	
Poruszanie się w miejscu pracy zdalnej	Nierówności podłóg w pomieszczeniach, korytarzach itp.	PN-N-18002	Średnia	Wysokie prawdopodobieństwo	Duże	Wzmoczona uwaga, niezwłoczne naprawy uszkodzeń, odpowiednie obuwie.	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Dopuszczalne
	Śliska podłoga i/lub przeszkody na podłodze	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Wykonywanie prac porządkowych zmywanie, pastowanie itp. po godzinach pracy. Niezastawianie przejść, dojść do stanowiska pracy, odpowiednie	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Dopuszczalne
	Przewody elektryczne rozmieszczone w niebezpieczny sposób, stwarzające utrudnienia	PN-N-18002	Średnia	Wysokie prawdopodobieństwo	Duże	Układanie przewodów w miejscach gdzie nie odbywa się ruch (wzdłuż ścian), nie są narażone na uszkodzenia mechaniczne.	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Dopuszczalne
	Poruszanie się po schodach	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Odpowiednie tempo poruszania się, koncentracja uwagi, odpowiednie obuwie.	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Dopuszczalne
Praca na stanowisku	Na stanowisku nie zapewniono co najmniej 2 m ² wolnej	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Przestrzeganie przepisów, norm bhp oraz zasad ergonomii.	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Dopuszczalne
	Nie ma wydzielonego miejsca do pracy przy komputerze	PN-N-18002	Średnia	Wysokie prawdopodobieństwo	Duże	Prawidłowa organizacja, wydzielenie miejsca pracy.	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Dopuszczalne
	Nieprawidłowa temperatura w pomieszczeniu	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Odpowiedni ubiór, zapewnienie odpowiedniej temperatury	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Dopuszczalne
	Nieprawidłowe oświetlenie stanowiska	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Stosowanie przerw w pracy przy komputerze, organizowanie pracy przemiennej, odpowiednie oświetlenie.	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Dopuszczalne
	Skaleczenie, otarcie, pochwycenie, oparzenia	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Zachowanie ładu i porządku, wzmoczona ostrożność, sprawne narzędzia pracy	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Dopuszczalne

Czynności	Zagrożenie Stężenie dla zadania (mg/m³)	Metoda	Szacowanie i wartościowanie ryzyka zawodowego			Działania do zastosowania w celu zminimalizowania ryzyka	Określenie poziomu ryzyka końcowego po zastosowaniu środków profilaktycznych			Dopuszczalność ryzyka za-
			Ciężkość/ Klasa zagrożenia	Prawdopodobieństwo/ Klasa	Ryzyko/ Wskaźnik ryzyka		Ciężkość/ Klasa zagrożenia	Prawdopodobieństwo/ Klasa na-	Ryzyko/ Wskaźnik ryzyka	
Organizacja pracy	Obciążenie statyczne związane z długotrwałą pracą w pozycji siedzącej	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Stosowanie przerw w pracy przy komputerze, praca przemienna, ergonomiczne stanowisko pracy	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Dopuszczalne
	Przeciążenie pracą	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Prawidłowa organizacja czasu pracy, wsparcie przełożonych	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Dopuszczalne
	Niedociążenie pracą	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie		Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Dopuszczalne
	Uczucie izolacji	PN-N-18002	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Wsparcie przełożonych, kontakt	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Dopuszczalne
	Mobbing	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie	Reagowanie na zgłoszenia lub przejawy mobbingu, wsparcie psychologiczne, pomoc prawna, polityka antymobbingowa..	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Dopuszczalne
	Awaria sprzętu	PN-N-18002	Średnia	Prawdopodobne	Średnie		Średnia	Mało prawdopodobne	Małe	Dopuszczalne

VI. Ocena ryzyka zawodowego

Zespół do spraw oceny ryzyka zawodowego po dokonaniu analizy:

1. stanu posiadania dokumentacji i stosowania zasad BHP,
2. przestrzegania przepisów BHP,
3. zaistniałych wypadków, chorób zawodowych,
4. zagrożeń występujących na stanowisku pracy oraz prawdopodobieństwa wystąpienia zdarzeń niepożądanych i konsekwencji tych zdarzeń,
5. stosowanych sposobów przeciwdziałania wystąpieniu zdarzeń niepożądanych,

oszacował ryzyko zawodowe dla poszczególnych zdarzeń niepożądanych związanych z istniejącymi zagrożeniami i ocenił jako: **DOPUSZCZALNE**.

VII. Informowanie pracownika o ryzyku zawodowym

Kluczowym elementem oceny ryzyka zawodowego jest poinformowanie pracownika o ryzyku zawodowym występującym na jego stanowisku pracy. Osoby wykonujące **pracę zdalną** należy zapoznać z oceną ryzyka poprzez zamieszczenie informacji w bazie dokumentów lub doręczenie za pomocą serwera poczty wewnętrznej. Fakt poinformowania o występującym ryzyku powinien być udokumentowany oświadczeniem złożonym w dziale kadr.

VIII. Podsumowanie

Pozytywny wynik oceny ryzyka zawodowego nie eliminuje zagrożenia wypadkowego. W rzeczywistości całkowite wyeliminowanie zagrożeń jest na ogół niemożliwe. Stąd też, niezbędne jest regularne weryfikowanie oceny ryzyka zawodowego, stała kontrola i dążenie do stworzenia jak najlepszych i zarazem bezpiecznych warunków pracy.

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